



Informação à imprensa
Setembro/2018

Hospital Santa Cruz alerta sobre a importância da prevenção e tratamento da Osteoporose

Doença afeta 10 milhões de brasileiros, entre mulheres e homens, especialmente depois dos 50 anos, e pode ter sua prevalência reduzida com atividade física, alimentação saudável – rica em cálcio - e exposição ao sol em horários apropriados, entre outras ações preventivas

No próximo dia 20 de outubro, comemora-se o ‘Dia Mundial da Osteoporose’ e o **Hospital Santa Cruz**, que tem como filosofia oferecer tratamentos preventivos para garantir a saúde e bem-estar da população, aproveita a oportunidade para alertar sobre a prevenção e tratamento desta grave enfermidade.

A osteoporose é caracterizada por perda de massa óssea e deterioração do tecido ósseo. A sua consequência mais grave são as fraturas, que podem ser dolorosas em até 50% dos casos, sendo os locais mais comuns coluna, fêmur, costelas e punhos, provocando incapacidade física. É uma doença silenciosa, que sem apresentar sintomas perceptíveis, causa mais de 8,9 milhões de fraturas por ano em todo o mundo (a cada três segundos ocorre uma fratura osteoporótica), de acordo com a Federação Internacional da Osteoporose (IOF). No Brasil, de acordo com dados do Ministério da Saúde, são 10 milhões de brasileiros afetados pela doença.

*“Existe a ideia equivocada de que a osteoporose é uma doença feminina e isto tem contribuído para que a incidência em homens cresça, principalmente devido à negligência masculina com os cuidados para manter a saúde”, afirma **Dr. Itiro Suzuki, ortopedista do Hospital Santa Cruz.*** A osteoporose afeta em média uma a cada três mulheres, a partir dos 50 anos, e um a cada cinco homens, depois dos 65 anos de idade, mas a doença pode atingir excepcionalmente pessoas mais jovens, de ambos os sexos também.

A maior incidência da osteoporose ocorre nas mulheres, que à época da menopausa, devido à redução do hormônio estrogênio, tem uma aceleração da perda óssea a uma taxa duas vezes maior do que nos homens. Atualmente, um terço das mulheres entre 60 e 70 anos de idade e dois terços daquelas com 80 anos ou mais sofrem deste mal. O mito de que a doença afeta só as mulheres surgiu daí. Mas os dois gêneros começam a perder massa óssea a partir dos 40 anos de idade e, quando atinge os homens, a osteoporose pode ser mais grave.

Ocorre que os estudos realizados, por exemplo, no Brasil com a população masculina sobre esta enfermidade são poucos, mas mostram que a prevalência da doença nos homens com mais de 65 anos gira em torno de 15%, enquanto a de fraturas fica entre 12% e 20%. *“A questão é que os homens não fazem os exames regulares e acabam deixando que a doença se agrave, antes de iniciarem o tratamento, prejudicando os estudos clínicos por não participarem com a mesma frequência”,* complementa Dr. Suzuki.

De um ponto de vista genérico, a osteoporose é uma doença que afeta principalmente pessoas idosas. Segundo outra pesquisa do Hospital das Clínicas de São Paulo, 75% dos idosos sofrem com a perda óssea, gerada pelo processo de envelhecimento, o que predispõe às fraturas em caso de quedas. Três em cada quatro idosos que fraturam o fêmur, por exemplo, têm



osteoporose e não sabem. Este estudo constatou ainda que 20% dos idosos que sofrem fraturas do fêmur não voltam a andar de maneira independente e 30% morrem após um ano.

“Com o envelhecimento da população brasileira (aumento de 50% na última década, conforme o IBGE de 2017), a tendência é que se ampliem os casos registrados desta doença e como temos uma área multidisciplinar especialmente dedicada às pessoas na terceira idade, consideramos essencial destacar este tema junto à sociedade”, destaca a **Dra. Sumika Mori Lin, coordenadora do Serviço de Geriatria do Hospital Santa Cruz.**

A área de saúde e bem-estar para pessoas com mais de 60 anos do Hospital Santa Cruz conta com a participação de profissionais de Ortopedia, Geriatria, Enfermagem, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Psicologia, Nutricionista e Serviço Social. *“Por isso, decidimos chamar atenção para a Osteoporose, que precisa ser mais conhecida e prevenida, além de ser tratada por meio de um olhar integral sobre o idoso, o que só uma equipe multidisciplinar, trabalhando os aspectos físicos, fisioterápicos, psicológicos e emocionais é capaz de fazer”*, diz a Dra. Sumika. De acordo com a geriatra, o Hospital Santa Cruz já obteve na prática, com a abordagem multidisciplinar, resultados que comprovam melhora significativa no quadro clínico, tanto em tratamento quanto no pós-cirúrgico, em comparação a outros pacientes que não foram tratados de forma integral. Essas informações vão de encontro à literatura médica, que corrobora melhores resultados para a recuperação funcional e para a mortalidade, principalmente nas fraturas de fêmur.

O Dr. Suzuki aponta entre os principais fatores que ampliam as chances de ter osteoporose determinadas condições da vida moderna, como fumo, excesso de álcool e café, sedentarismo e escassez de cálcio na dieta, além de fatores étnicos e hereditários, que podem aumentar esse risco. *“Pacientes com hipogonadismo (privação hormonal por causa de câncer de próstata) também tem as chances agravadas”*, acrescenta o ortopedista.

Como é possível prevenir ou retardar a Osteoporose?

A prevenção deve começar o mais cedo possível, preferencialmente, na infância e na adolescência, quando os ossos ainda estão em formação. Isso porque até 20 anos, o organismo economiza cálcio, chegando ao seu patamar máximo dos 20 aos 25 anos. Até os 45, ainda é capaz de repor o que gastou. Mas, dali em diante, passa a gastar mais do que economiza, gerando em torno de 0,5% de perda óssea ao ano. Em outras palavras: quanto mais o indivíduo poupar na juventude – ingerindo fontes de cálcio, tomando sol, fazendo atividade física, menor é o risco de osteoporose e, por consequência, de fraturas a partir da idade adulta.

Alimentação – Alimente-se bem e cuide também da alimentação das crianças, filhos, sobrinhos, alunos. Uma nutrição adequada é importante para a saúde como um todo, mas para se ter ossos fortes a dieta rica em cálcio é absolutamente necessária. Seu consumo ideal varia de 1.000 a 1.200 miligramas ao dia para um adulto. Se o indivíduo tem intolerância à lactose, outras fontes de cálcio como verduras, podem ser mais consumidas. O médico pode receitar suplementos de cálcio em situações especiais. É fundamental também consumir quantidades adequadas de magnésio, zinco, cobre, boro e vitamina D.

Alimentos ricos nos minerais e vitaminas que fortalecem os ossos

- Cálcio: consuma vegetais verdes escuros, como couve e brócolis; além de leite e derivados e outros alimentos, como amêndoas, quinoa e semente de chia;
- Magnésio: consuma folhas verdes escuras, como couve e agrião; e as oleaginosas, como amêndoas e castanhas;



- Zinco: está presente em carnes bovinas, peixes, aves, leite e derivados, ostras, mariscos, cereais, nozes e feijão;
- Cobre: consuma fígado, nozes, leguminosas secas, cereais, frutas secas, aves e mariscos;
- Boro: é encontrado no repolho, alface, ervilhas, maçã, ameixa preta, uva-passa, amêndoas e amendoim.
- Vitamina D: presente na gema de ovo, no fígado, sardinha, atum, peixes com quantidades maiores de gordura.

Exposição ao sol – A ingestão do cálcio e outros minerais deve ser aliada à vitamina D, que deve ser suficiente para fixar o nutriente nos ossos. Sua maior fonte é a exposição ao sol (15 minutos ao dia, das 10 às 16h), sem protetor solar.

Atividades físicas – Os ossos se fortalecerão se forem necessários para sustentar um corpo que se movimenta. Exercícios bem realizados também resultarão numa musculatura saudável, que servirá de proteção e complemento ao esqueleto. O ideal é fazer exercícios físicos, orientados por um médico ou fisioterapeuta, de forma regular, pelo menos três vezes por semana. Estudos mostraram que a partir de seis meses de prática já há um ganho significativo de massa óssea. Pode ser uma simples caminhada, danças, natação, musculação ou futebol, entre outras atividades, que auxiliam a fortalecer os músculos e proteger o esqueleto contra quedas e fraturas.

Evite o consumo abusivo – de café, bebidas alcoólicas e cuidado com alguns medicamentos, que podem prejudicar a absorção do cálcio.

Não fume – além de causar problemas para os pulmões, circulação e câncer, o cigarro também está relacionado com o aparecimento e piora de doenças reumáticas e é prejudicial nos casos de osteoporose.

Controle bem sua saúde em geral – é importante fazer checagens anuais de todos os aspectos de sua saúde, que podem de alguma forma contribuir ou agravar as condições para surgir a osteoporose ou gerar quedas e fraturas.

Sobre o Hospital Santa Cruz

Fundado para auxiliar os imigrantes japoneses e com o compromisso de oferecer um atendimento médico hospitalar de excelência no Brasil, foi inaugurado em 1939 e desde então esteve sempre dedicado em proporcionar uma vida melhor e mais saudável à população. Atualmente, o Hospital Santa Cruz é reconhecido pela tecnologia de ponta em tratamentos, ações de responsabilidade social e sustentabilidade, atividades de ensino e pesquisa, além do atendimento humanizado com profissionais habilitados em língua japonesa.

Realiza mais de 1 milhão de atendimentos ao ano, com atuação integrada e multidisciplinar, tendo 46 especialidades, ambulatório, pronto atendimento e dois centros cirúrgicos, um geral e outro oftalmológico, capacitados para executar operações de alta complexidade. Dispõe de 141 leitos distribuídos em apartamentos e enfermarias e conta com 10 leitos de UTI geral, 10 de UTI neurológica e 10 na unidade coronariana. Possui ainda uma unidade específica para o transplante de medula óssea com modernas instalações na área de hemodinâmica e serviços diagnósticos de análises clínicas e de imagem para realizar exames com precisão, segurança e agilidade.



Facebook: <https://www.facebook.com/santacruzosp>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/hospital-santa-cruz>

Instagram: <https://www.instagram.com/santacruzosp>

Mais informações para a imprensa

A4&Holofote Comunicação - 11 3897-4122 | 11 97152-7689

Regina Diniz – reginadiniz@a4eholofote.com.br

Priscilla Tavollassi – priscillatavollassi@a4eholofote.com.br