# Cálcio na melhor idade: formas de introduzir e contribuir para a saúde óssea

Garantir a ingestão adequada de cálcio pode ser peça fundamental para prevenir a osteoporose

Lácteos na saúde humana

• 04 de setembro, 2025

O envelhecimento é processo natural, que não pode ser parado e que tem influência nos diferentes aspectos na vida do indivíduo: físico, metabólico, mental e social. [1]

E é por conta de todas essas alterações que podem surgir quadros como a osteoporose, caracterizada por uma perda de massa óssea, e que pode aumentar o risco de fraturas – fato que impacta profundamente na qualidade de vida e autonomia de pessoas na melhor idade. [1]

Por isso, garantir um estilo de vida saudável, que inclui a prática regular de atividades físicas é essencial. Da mesma forma, assegurar que o consumo de cálcio esteja dentro das recomendações é igualmente importante, uma vez que esse é um dos minerais mais relevantes quando o assunto é saúde dos ossos na melhor idade.

Conheça a seguir mais sobre as alterações no metabolismo do cálcio e transformações dos ossos em indivíduos com mais de 60 anos – tudo para te ajudar a elaborar uma orientação nutricional adequada que pode ajudar a manter a qualidade de vida desses pacientes.

**Cálcio e ossos na melhor idade**

As inúmeras alterações que acontecem no metabolismo do idoso podem afetar de maneira significativa a densidade mineral óssea e o metabolismo de cálcio. Conheça aqui mais sobre tais modificações:

| CÁLCIO | OSSOS |
| --- | --- |
| Devido a alterações que afetam o intestino, o transporte do cálcio é alterado e, consequentemente, sua absorção é reduzida. [2] | A partir dos 50 anos, já existe uma perda de massa óssea de 1 a 2% ao ano, sendo acentuada em mulheres na pós menopausa. [3] |

Há ainda outro ponto relevante a se considerar: é comum no envelhecimento o surgimento da intolerância à lactose, devido a uma redução na produção da enzima lactase. [4]

Assim, com o aparecimento de sintomas como inchaço abdominal e desconforto gástrico, o idoso pode acabar reduzindo ou mesmo excluindo totalmente o consumo de lácteos da alimentação, agravando ainda mais o risco para o desenvolvimento de osteoporose. [4]

**Osteoporose: risco para a autonomia e para a vida**

Todos esses acontecimentos certamente podem ser considerados fatores de risco para o surgimento da osteoporose, condição caracterizada pelo comprometimento da resistência e da qualidade óssea, assim como perda da massa óssea, aumentando assim o risco de fraturas. [5]

Estima-se que cerca de 10 milhões de pessoas tenham osteoporose no Brasil, e 1/3 das mulheres brancas na pós-menopausa ao redor do mundo.[5]

Além de sua abrangência, essa condição pode ser considerada preocupante por seus impactos na autonomia e expectativa de vida do idoso.

Isso porque uma das principais consequências clínicas da osteoporose são as fraturas, que geralmente ocorrem nas vértebras, punhos e região proximal do fêmur. [5]

Em estudos sobre o tema, a prevalência de fraturas vertebrais chegou a atingir 41% de mulheres acima de 65 anos na pós-menopausa. Outras pesquisas demonstram que a ocorrência de fraturas decorrentes da osteoporose aumenta conforme a idade, sendo que a prevalência, que é de 20% em pacientes entre 50 e 59 anos, chega a 82% em pessoas entre 80 e 89 anos. [6]

**Cálcio na alimentação: como garantir que não falte?**

Diante esse cenário, é preciso garantir que, além da prática regular de atividades físicas, o idoso também consiga ingerir a quantidade diária recomendada de cálcio – que a partir dos 51 anos é de 1.200 mg, tanto para homens quanto para mulheres. [7]

Assim, algumas estratégias para assegurar esse consumo são:

**1) Incluir diferentes tipos de lácteos na alimentação**

Para evitar a monotonia alimentar, é interessante revezar o consumo de leite com outros lácteos, como queijos e iogurtes.

**2) Incluir ingredientes lácteos em receitas**

Também é válido incluir esses alimentos como ingredientes de receitas – tanto salgadas quanto doces.

**3) Utilize produtos zero lactose quando necessário**

Considerando que a intolerância à lactose é comum dentre o público sênior, a inclusão de produtos zero lactose ajuda a garantir o consumo adequado de cálcio, sem causar nenhum efeito adverso.

**4) Considere recomendar produtos contendo whey protein**

Uma vez que a perda de massa muscular também é comum entre idosos [1] , e pode afetar a prática de atividades físicas, vale aliar o consumo de cálcio com proteínas em produtos como bebidas lácteas com whey protein.

É essencial que a nutricionista que acompanha o idoso conheça as alterações que acontecem com seu organismo, uma vez que a partir disso, é possível adequar as orientações nutricionais, visando um adequado estado nutricional, assim como uma boa qualidade de vida.

---

## Referência Bibliográfica


1. Santos ACO, Machado MMO, Leite EM. Envelhecimento e alterações do estado nutricional. Geriatria & Gerontologia. 2010;4(3):168-175.

2. Campos MTFS, Monteiro JBR, Ornelas APRC. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Rev. Nutr. 2000; 13(3): 157-165.

3. Curtis E, Litwic A, Cooper C, Dennison E. Determinants of muscle and bone aging. J Cell Physiol. 2015; 230(11): 2618–2625.

4. Beyer PL. Tratamento médico nutricional para doenças do trato gastrintestinal inferior. In: Mahan KL; Stump ES. Krause alimentos, nutrição & dietoterapia. 12. ed.São Paulo: Roca; 2010. p. 673-706.

5. Guarniero R, Oliveira LG. Osteoporose: atualização no diagnóstico e princípios básicos para o tratamento. Rev Bras Ortop. 2004; 39(9): 477-485.

6. Bandeira F, Carvalho EF. Prevalência de osteoporose e fraturas vertebrais em mulheres na pós-menopausa atendidas em serviços de referência. Rev Bras Epidemiol. 2007; 10(1): 86-98.

7. Institute of Medicine. Dietary reference intakes for calcium, phosphorus, magnesium, vitamin D, and fluoride. Washington (DC): National Academy Press; 1997.


© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.