

Massa óssea na terceira idade - o cuidado do paciente começa na juventude!

Garantir uma boa formação de massa óssea na infância e adolescência é essencial para a prevenção de osteoporose na terceira idade. Confira a seguir quais são as recomendações.



Nutrição e saúde na infância



PorAcervo Piracanjuba • 29 de outubro, 2024

O impacto da osteoporose na terceira idade

A osteoporose é uma doença caracterizada pela redução da densidade mineral óssea e consequente enfraquecimento dos ossos, o que eleva a predisposição a fraturas, sendo uma das principais causas de morbidade e mortalidade em idosos^{1,2}. A prevalência da osteoporose é duas vezes maior nas mulheres do que nos homens, estimando-se que 50% das mulheres e 20% dos homens com idade igual ou superior a 50 anos sofrerão uma fratura óssea devido à doença ao longo da vida¹.

Os principais fatores de risco para o desenvolvimento da osteoporose podem ser genéticos ou ambientais, dentre os quais podemos destacar^{1,2}:

- Doenças endócrinas;

- Má absorção de nutrientes;
- Tabagismo e alcoolismo;
- Sedentarismo;
- Estresse;
- Idade avançada;
- Alimentação inadequada.

Tendo em vista esse contexto preocupante, a prevenção é possível e essencial, devendo ser feita ainda na juventude. Entenda melhor e saiba como orientar seus pacientes a seguir!

Formação da massa óssea e prevenção de osteoporose

Garantir a formação de um pico de massa óssea adequado e mantê-lo o quanto for possível é essencial para a prevenção da osteoporose, evitando a redução gradual da massa óssea ao longo dos anos e os riscos associados².

Tendo em vista que 95% do pico de massa óssea é alcançado antes dos 16 anos de vida e é totalmente atingido por volta dos 20 anos, a puberdade é uma fase essencial para garantir a formação da massa óssea e, conseqüentemente, prevenir a osteoporose². Uma vez que esse processo é influenciado por fatores genéticos e ambientais, incluindo a alimentação e a prática de atividade física, o consumo adequado de alguns nutrientes, tais como a vitamina D, cálcio e proteínas, é essencial, principalmente na infância e adolescência².

Um aporte nutricional adequado auxilia as crianças a atingirem o seu potencial genético para o pico de massa óssea. Em contrapartida, um aporte inadequado, principalmente entre os 10 e 18 anos de idade, pode levar a um pico de massa óssea reduzido, levando à fragilidade óssea na vida adulta³.

A importância do consumo de leite e derivados

O cálcio é um dos principais minerais constituintes do osso e tem papel essencial na saúde óssea, em todas as idades, mas principalmente no final da infância e na adolescência, devido ao rápido crescimento, e na terceira idade, devido à capacidade reduzida de absorção deste mineral e taxa de reabsorção óssea aumentada⁴.

Diversos estudos mostram que a ingestão de cálcio no Brasil está aquém da recomendação, o que pode contribuir para o aumento da prevalência de osteoporose em nosso país⁴.

Sendo assim, incluir este mineral na alimentação dos pacientes, principalmente nas faixas etárias citadas acima, é um ponto crucial para a saúde óssea no futuro.

Confira a seguir as quantidades recomendadas de cálcio⁵ de acordo com a faixa etária:

FAIXA ETÁRIA	RECOMENDAÇÃO
9 A 13 ANOS	1300 mg
14 A 18 ANOS	1300 mg
19 A 30 ANOS	1000 mg
51 A 70 ANOS	Homens: 1000 mg Mulheres: 1200 mg
ACIMA DE 70 ANOS	1200 mg

A principal fonte alimentar de cálcio é o leite e seus derivados, uma vez que possui quantidade significativa do mineral por porção habitualmente consumida, boa biodisponibilidade e costuma fazer parte do hábito alimentar da população⁴.

Outras fontes alimentares, como os vegetais, sementes e peixes, podem ser utilizadas, mas deve-se atentar às porções e à biodisponibilidade do mineral nestes alimentos.

ALIMENTO	PORÇÃO	QUANTIDADE DE C
Leite de vaca integral	1 copo (240 ml)	258 mg
Queijo minas frescal	2 fatias (60g)	366 mg
Iogurte natural integral	1 potinho (170g)	351 mg
Couve refogada	5 colheres de sopa (50g)	81 mg
Gergelim (semente)	1 colher de sopa (15g)	123 mg
Sardinha em lata (óleo)	½ lata (60g)	246 mg

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA)⁶

Para atender as necessidades diárias de cálcio de um adolescente, seria necessário consumir, aproximadamente: 2 copos de leite, 1 porção de queijo e 1 iogurte natural, diariamente. Esses alimentos poderiam ser inseridos ao longo do dia, no café da manhã e lanches intermediários, de acordo com os hábitos de cada indivíduo.

Garantir uma boa nutrição e recomendar a ingestão de alimentos fontes de cálcio é um cuidado essencial para assegurar a melhor saúde óssea na terceira idade. Por isso, é importante atuar desde a infância, dando maior atenção na manutenção de hábitos que contribuam com a prevenção da osteoporose e de complicações futuras relacionadas à saúde óssea que poderão impactar diretamente na qualidade de vida do indivíduo.

Referência Bibliográfica

[1] Ministério da Saúde. Osteoporose é uma das principais causas de morbidade e mortalidade em idosos. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/osteoporose-e-uma-das-principais-causas-de-morbidade-e-mortalidade-em-idosos>. Acesso em 21 de julho de 2024.

[2] Ratajczak AE, Zawada A, Rychter AM, Dobrowolska A, Krela-Kaźmierczak I. Milk and Dairy Products: Good or Bad for Human Bone? Practical Dietary Recommendations for the Prevention and Management of Osteoporosis.

[3] International Osteoporosis Foundation. Nutrition in children and adolescents. Disponível em: <https://www.osteoporosis.foundation/health-professionals/prevention/nutrition-children-and-adolescents>. Acesso em 21 de julho de 2024.

[4] Donizeti Bertolacini da Silva T, Setsuo Maeda S, Aparecida Grande de França N, Araújo Martini L. Cálcio - Série funções plenamente reconhecidas de nutrientes. ILSI Brasil. 2024;2(3).

[5] Oria M, Harrison M, Stallings VA. Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Elements, Food and Nutrition Board, National Academies. 2019. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK545442/table/appJ_tab3/?report=objector. Acesso em 21 de julho de 2024.

[6] Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. Composição de Alimentos (em medidas caseiras). Disponível em: https://www.tbca.net.br/base-dados/composicao_alimentos.php. Acesso em 21 de julho de 2024.