

O QUE É A OSTEOPOROSE?

É o afinamento e enfraquecimento dos ossos que ocorre em função de um desequilíbrio no processo de renovação, ou seja, o osso é removido mais rapidamente do que é formado.

A Osteoporose é mais comum em mulheres na pós-menopausa (elas representam 96% dos pacientes acometidos da doença). 98% dos pacientes são pessoas com idade acima de 40 anos. Mesmo em menor número os homens também não estão livres da doença.

QUAIS SÃO SEUS SINTOMAS?

No início não apresenta sintomas. Porém na falta de tratamento pode provocar fraturas. Geralmente as fraturas ocorrem no quadril, na espinha ou nos pulsos e podem não só causar dor como também deformidade, perda de movimento e incapacidade para as atividades diárias.

COMO PREVENIR A OSTEOPOROSE?



1- Pratique exercícios físicos regularmente

Os ossos precisam de exercícios, para que permaneçam saudáveis.



2- Evite fumar e ingerir álcool em excesso

Hábitos como esses aumentam a velocidade da perda óssea.



3- Dieta Alimentar

Procure alimentar-se de forma saudável e balanceada com alimentos ricos em cálcio e vitamina D.