

20 DE OUTUBRO
Dia Mundial da Osteoporose

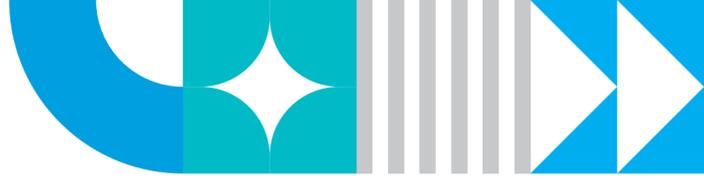
Osteoporose: o que é, sintomas, causas, prevenção e tratamento

A osteoporose é uma doença que costuma ser silenciosa. Muitas vezes, só dá sinais quando já provocou algum dano — como uma fratura. Isso acontece porque, ao longo do tempo, ela enfraquece os ossos, deixando-os mais frágeis e suscetíveis a quebras, até mesmo em quedas simples ou pequenos impactos.

Mas a boa notícia é que, apesar de ser uma condição comum, principalmente a partir dos 50 anos, é possível prevenir, diagnosticar precocemente e tratar a osteoporose com hábitos saudáveis, acompanhamento médico e alguns cuidados no dia a dia.

Neste artigo, você vai entender o que é a osteoporose, quais são os fatores de risco, os sintomas, como prevenir e quais os tratamentos indicados.





O que é osteoporose?

A osteoporose é uma doença que afeta a densidade e a qualidade dos ossos. Com o tempo, eles ficam mais porosos, finos e fracos, aumentando o risco de fraturas — principalmente no quadril, punho e coluna.

Ela é mais comum em mulheres após a menopausa, devido à queda dos níveis de estrogênio, hormônio essencial para a saúde óssea. Mas os homens também podem desenvolver a doença, especialmente após os 70 anos.

Sintomas da osteoporose

Um dos principais desafios da osteoporose é que ela se desenvolve de forma silenciosa. Na maioria das vezes, só é descoberta depois que ocorre uma fratura. Mesmo assim, alguns sinais podem surgir, como:

- Dores nas costas, que podem indicar fraturas na coluna;
- Perda de altura ao longo dos anos;
- Postura encurvada, com as costas mais arqueadas;
- Fraturas frequentes, muitas vezes causadas por quedas simples ou até pequenos esforços.

Se você percebeu algum desses sinais, é importante buscar orientação médica.





Principais causas e fatores de risco

A osteoporose não tem uma única causa. Na verdade, está relacionada a uma combinação de fatores que vão desde o envelhecimento natural até alguns hábitos do dia a dia. A seguir, você confere quais são os principais.



Envelhecimento

Com o passar dos anos, é natural que nosso organismo perca um pouco da sua densidade óssea.

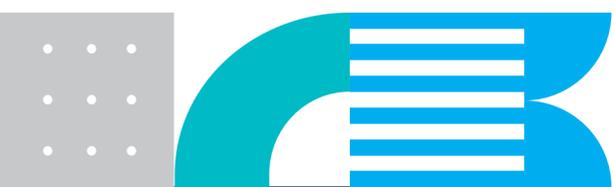
Isso significa que, a partir de determinada idade, os ossos começam a ficar mais frágeis — especialmente quando não adotamos medidas de cuidado e prevenção. Esse processo se torna mais evidente, em geral, a partir dos 50 anos.

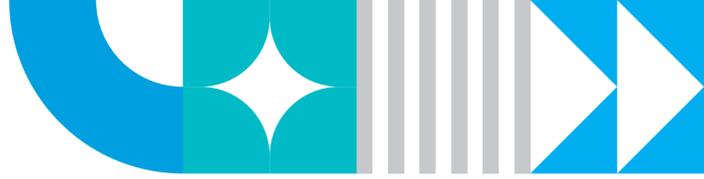


Menopausa

Nas mulheres, a osteoporose está muito associada à menopausa. Isso porque, nessa fase, há uma queda importante na produção de estrogênio, um hormônio que tem papel fundamental na proteção dos ossos.

Sem ele, o organismo passa a perder cálcio com mais facilidade, o que acelera o enfraquecimento ósseo.





Histórico familiar

Ter casos de osteoporose na família — como pais, avós ou irmãos — aumenta o risco de desenvolver a doença.

Isso acontece porque a genética influencia tanto na quantidade de massa óssea que cada pessoa atinge ao longo da vida quanto na velocidade com que pode perdê-la com o passar dos anos.

Baixa ingestão de cálcio e vitamina D

O cálcio é o principal mineral responsável por fortalecer os ossos, enquanto a vitamina D tem a função de ajudar na sua absorção pelo organismo.

Quando esses nutrientes estão em baixa — seja pela alimentação insuficiente ou pela pouca exposição ao sol —, os ossos podem ficar mais frágeis e suscetíveis à osteoporose.

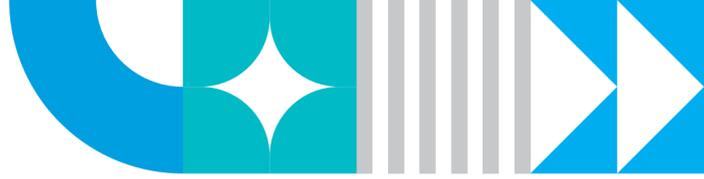
Sedentarismo

Praticar atividades físicas faz bem para o corpo como um todo — e com os ossos não é diferente.

Exercícios que envolvem impacto leve ou moderado, como caminhada, dança, musculação ou pilates, ajudam a estimular a formação óssea e a preservar sua resistência.

Quando o movimento faz parte da rotina, também é possível melhorar o equilíbrio e a força muscular, reduzindo o risco de quedas.





Tabagismo e consumo excessivo de álcool

O cigarro e o álcool, além de trazerem riscos conhecidos para a saúde em geral, também são vilões para os ossos.

Isso porque essas substâncias dificultam a absorção de cálcio, comprometem o funcionamento de células responsáveis pela formação óssea e favorecem a perda de densidade ao longo do tempo.

Uso prolongado de alguns medicamentos

Determinados tratamentos, especialmente quando utilizados por períodos longos, podem ter impacto direto na saúde dos ossos. É o caso de:

- Corticoides (usados para doenças autoimunes, asma, artrite e outras condições);
- Medicamentos para controle de refluxo e gastrite, que podem diminuir a absorção de cálcio;
- Alguns anticonvulsivantes, quimioterápicos e medicamentos usados para tratar distúrbios hormonais.

Nesses casos, é essencial conversar com o(a) médico(a) sobre a possibilidade de monitoramento da saúde óssea e, se necessário, medidas para prevenir a perda de massa óssea.



Como prevenir a osteoporose?

Cuidar dos ossos é um investimento na sua saúde e bem-estar. Algumas atitudes fazem toda a diferença para prevenir a osteoporose, como:

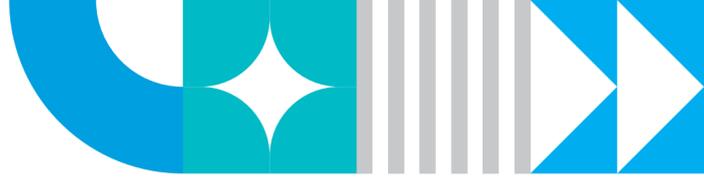
Alimentação rica em cálcio e vitamina D – inclua na sua rotina alimentos como leite, queijos, iogurtes, folhas escuras (couve, espinafre, brócolis), peixes (como salmão e sardinha) e oleaginosas.

Exposição ao sol com segurança – o sol é importante para a produção de vitamina D, que ajuda na absorção de cálcio. Tome sol de 15 a 30 minutos por dia, preferencialmente antes das 10h ou após as 16h, sempre com moderação.

Prática regular de exercícios físicos – caminhada, musculação, pilates e dança são atividades que fortalecem os ossos e os músculos, além de melhorarem o equilíbrio, reduzindo o risco de quedas. sempre com moderação.

Evitar cigarro e álcool em excesso – fumar e beber em excesso acelera a perda de massa óssea e prejudica sua saúde como um todo.

Acompanhamento médico e exames periódicos – a partir dos 45 anos (para mulheres) e dos 70 anos (para homens), é recomendado fazer a densitometria óssea para avaliar a saúde dos ossos.



Como funciona o diagnóstico de osteoporose?

O diagnóstico da osteoporose é simples e não invasivo. Ele é feito principalmente por meio da densitometria óssea, um exame que mede a densidade mineral dos ossos, geralmente na coluna e no quadril.

Além disso, o médico pode solicitar exames de sangue para avaliar os níveis de cálcio, vitamina D e outros indicadores, além de exames de imagem, como raio-X, especialmente se houver suspeita de fraturas.

Existe tratamento para osteoporose?

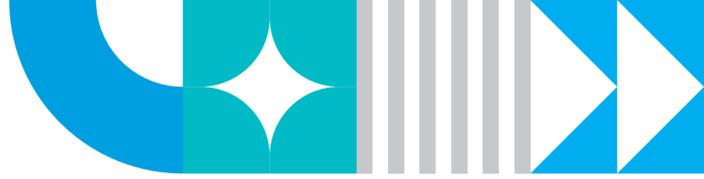
Sim! O tratamento da osteoporose tem como objetivo evitar fraturas e melhorar a qualidade de vida.

Ele pode incluir medicamentos que ajudam a reduzir a perda óssea ou até estimular a formação de novos tecidos ósseos, além da suplementação de cálcio e vitamina D e exercícios físicos orientados para manter os ossos fortes e prevenir quedas.

Também é muito importante realizar o acompanhamento médico para monitorar a evolução do quadro e ajustar o tratamento, se necessário.

Em alguns casos, especialmente nas mulheres na menopausa, pode ser indicada a terapia de reposição hormonal, sempre com avaliação médica rigorosa.





Cuide hoje para viver melhor amanhã

A osteoporose é uma doença que pode ser silenciosa, mas não precisa ser uma sentença. Com prevenção, hábitos saudáveis e acompanhamento médico, é possível viver com qualidade, segurança e autonomia.

Confira também a importância da [saúde bucal na terceira idade!](#)

