



CSB360®

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



OSTEOPOROSE EM 5 PERGUNTAS



Por Prof. Carlos Vaz
Reumatologia
Casa de Saúde da Boavista

O que é a osteoporose?

A osteoporose é uma condição em que o osso vai perdendo qualidade e quantidade, tornando-se progressivamente mais frágil. É uma doença silenciosa que evolui sem sintomas e, quando não diagnosticada, pode revelar-se pela ocorrência de fraturas.

A osteoporose é frequente e ocorre em cerca de 10% da população portuguesa, sendo muito mais frequente nas mulheres (17%) do que nos homens (2,6%). Podemos dizer que, depois dos 55 anos, uma em cada 3 mulheres ou 1 em cada 5 homens vão sofrer uma fratura osteoporótica.

Como se faz o diagnóstico de osteoporose?

O diagnóstico da osteoporose é normalmente feito pela Densitometria. A densitometria é um exame radiológico, habitualmente, ao nível da coluna e anca, que permite medir a massa óssea.

No entanto, a densitometria não deve ser usada como método de rastreio em toda a população, mas sim naquele grupo que apresenta fatores de risco, como, por exemplo, a idade avançada, tratamento com corticoides ou presença de outras doenças, como a artrite reumatoide.

Dito de outra maneira, a densitometria é um exame a ser usado no contexto de uma observação clínica.

Quais as consequências da osteoporose?

A consequência principal da osteoporose é a fratura. As mais frequentes são a do antebraço distal, as da coluna dorso-lombar e as do colo do fêmur. Estas últimas ocorrem na população mais idosa e têm uma taxa de mortalidade de 20%, ao fim de um ano.

O impacto destas fraturas é enorme e não se limita à mortalidade, tendo muita relevância na qualidade de vida.

O cálcio trata a osteoporose?

A resposta mais direta é não. Ou seja, o cálcio, por si só, não trata a osteoporose, sendo, no entanto, importante numa estratégia terapêutica global que inclui a vitamina D e medicamentos que atuam diretamente no osso, como os bifosfonatos.

O exercício físico, na osteoporose, tem um interesse multifacetado, melhora coordenação motora, com a consequente diminuição do risco de queda; por outro lado, o exercício físico em carga é um estímulo para o fortalecimento do osso (os astronautas, por ausência da gravidade e portanto de peso, sofrem perda acentuada de massa óssea).

Podemos prevenir o aparecimento da osteoporose?

Toda a estratégia para prevenir o aparecimento da osteoporose começa na infância. Na fase de crescimento, os bons hábitos, como o exercício físico, o aporte adequado de cálcio e a exposição solar, otimizam a formação óssea. Assim, a partir de um ponto ótimo, mesmo com o avançar da idade, podemos manter uma estrutura óssea adequada.

Durante a fase adulta, estes mesmos conselhos também são válidos.