



Artigos:

- O que é osteoporose?
- Fique atento!

O que é osteoporose?

É uma doença crônica onde a densidade e a qualidade dos ossos fica comprometida, tornando-os porosos e frágeis. Três em cada quatro doentes são do sexo feminino, e uma em cada três mulheres com mais de 50 anos tem a doença.

Existem muitos fatores de risco para o desenvolvimento da osteoporose, aqueles que não podemos modificar como: idade avançada; sexo feminino; história familiar de osteoporose; fratura prévia; menopausa; uso de medicamentos à base de corticóides, anticonvulsivantes, hormônios para tireóide, entre outros. E os que podemos modificar como: consumo de café e fumo; má nutrição; sedentarismo; dieta pobre em cálcio; e deficiência de vitamina D.

Seguem algumas dicas para manter os ossos saudáveis:

- Mexa-se. A maior parte dos exercícios auxilia no processo de formação da

massa óssea nos jovens, mantém a densidade dos ossos nos adultos e retarda a perda de massa óssea nos idosos;

- Consumo de alimentos ricos em



cálcio e exposição ao sol em horários recomendados por pelo menos 15 minutos;

- Evite o cigarro, pois o fumo interfere no processo de renovação das células ósseas;

- Use sal e cafeína com moderação, pois eles podem acarretar a perda de cálcio do organismo.

A maioria das pessoas que agregam um número maior de fatores de risco para desenvolver a osteoporose, deve consultar um médico para fazer a densitometria óssea.

Fonte: CEPEM

Fique atento!



- Estamos atualizando as Rotas de Fugas. Em breve divulgaremos.

- Entrem em contato com a CIPA através da Caixa de Sugestões – 5º andar ou do e-mail: cipa@suporte-cp.com.br

Na corrente da segurança, o elo mais importante é você.