

DICAS PARA PRESERVAR A SAÚDE DOS



OSSOS

◆ Tua Saúde ◆

Imagem: onishhata2400 / Freepik

Ao longo da vida, nossos ossos passam por um processo constante de remodelação, no qual tecidos ósseos antigos são removidos e substituídos por novos. Esse ciclo é essencial para manter o esqueleto saudável. Durante a infância e a adolescência, esse processo ocorre de maneira acelerada, resultando em ossos fortes e grandes, porém, a partir dos 30 anos, a formação de novos ossos diminui e a perda óssea começa a se intensificar.

Nas mulheres, essa perda óssea é mais acentuada, especialmente nos primeiros anos após a menopausa, podendo levar à osteoporose, uma condição que enfraquece os ossos e aumenta o risco de fraturas. Apesar desse processo natural do envelhecimento, é possível adotar medidas para preservar a saúde óssea ao longo da vida.

Alimentação rica em cálcio: o cálcio é crucial para a saúde dos ossos. Além dos laticínios, outras fontes importantes desse mineral incluem suco de laranja fortificado, vegetais, frutas e grãos, que também fornecem magnésio e fósforo, essenciais para a saúde óssea.

Vitamina D: a vitamina D é vital para a absorção de cálcio. Ela pode ser obtida por meio da alimentação, como em peixes de água salgada, ovos e fígado, mas a principal fonte é a exposição solar, por isso, é recomendável se expor ao sol antes das dez e após as dezesseis horas, sem protetor solar, para garantir a produção adequada dessa vitamina.

Manter o peso adequado: especialmente para as mulheres, estar abaixo do peso pode levar à cessação dos ciclos menstruais e à diminuição dos níveis de estrogênio, o que afeta negativamente a saúde óssea.

Evitar o tabagismo: mulheres fumantes têm níveis mais baixos de estrogênio e tendem a entrar na menopausa mais cedo, o que acelera a perda óssea. Além disso, o fumo interfere na absorção de cálcio.

Moderar o consumo de álcool: o álcool, mesmo em pessoas jovens, pode prejudicar a saúde dos ossos, pois interfere na nutrição e aumenta o risco de quedas, favorecendo fraturas.

Exercícios físicos: atividades físicas de sustentação de peso, como caminhada, corrida, musculação e dança, ajudam a fortalecer os ossos, uma vez que fazem com que eles trabalhem contra a gravidade.

Consulte seu médico: algumas condições de saúde e medicamentos, como os esteroides, podem elevar o risco de osteoporose. Converse com seu médico para adotar estratégias de prevenção adequadas.

Adotar essas medidas contribui para a saúde óssea em qualquer idade, ajudando a prevenir a perda de densidade mineral e condições como a osteoporose. ●

***Tua Saúde** é um espaço informativo, de divulgação e educação sobre temas relacionados com saúde, nutrição e bem-estar.

