

O Departamento de Especialidades da Secretaria Municipal de Saúde faz um alerta à população feminina: a osteoporose é a doença óssea mais comum nos seres humanos, afetando pelo menos 30% de todas as mulheres na fase pós-menopausa, caracterizada por uma fragilidade nos ossos. A fraqueza dos ossos expõe a mulher a riscos maiores de fraturas tanto espontâneas como por quedas. Os locais mais comuns são a coluna, o pulso e o colo do fêmur, que é a mais perigosa. É também por causa da osteoporose que as mulheres perdem altura com a idade.

A doença atinge uma em cada três mulheres e um em cada oito homens. No último dia 20 foi comemorado o dia internacional e nacional de combate à doença e uma reflexão foi feita para um dado alarmante: pesquisas desenvolvidas no Brasil e em todo o mundo, apontam que cerca de 15 milhões de brasileiros (algo em torno de 10% da população total) são propensos a manifestar a osteoporose, fato que tornou a doença amplamente reconhecida e temida pela população.

Em São Carlos, para a prevenção ou tratamento da doença o Centro Municipal de Especialidades (CEME) oferece consultas médicas com especialistas, fisioterapia e exames, além de fornecer medicamentos. A melhor forma de evitar a doença é procurar um diagnóstico precoce da perda de massa óssea. Por isso, atualmente, o desafio dos médicos é exatamente identificar, o mais precocemente possível, as mulheres que fazem parte do grupo de alto risco da doença.

Além do diagnóstico médico, há outras várias maneiras muito simples e eficientes de prevenir a doença. A primeira delas é uma dieta rica em cálcio, alimentação-chave para o tratamento da osteoporose. Entre os alimentos que fazem a prevenção da doença estão o leite e seus produtos derivados, preferencialmente contendo baixo teor de gordura, leite e produtos lácteos enriquecidos com vitamina D, vegetais como brócolis, couve e outras folhas verdes, salmão, sardinha enlatada (com espinha), tofu, e breve exposição diária ao sol.

Outra indicação muito importante é a prática contínua de exercícios físicos como caminhadas, tênis e exercícios aeróbicos em geral. “É importante que cada pessoa procure um médico para que ele avalie cada caso em particular e elabore um programa adequado de exercícios e alimentação. Esta é a chave para uma vida saudável, capaz de prevenir e tratar a osteoporose. Se, por um lado, esta doença merece toda nossa atenção e cuidado, por outro estão em nossas mãos a prevenção e o controle, principalmente por meio de uma vida saudável”, alerta Blaranis Pauletto, diretora de Especialidades do CEME.

Osteoporose

Por que ocorre?

O esqueleto ósseo dá suporte aos músculos do corpo humano e protege os órgãos vitais. Além disso, os ossos armazenam o cálcio, essencial para inúmeras funções do nosso organismo. O que acontece para a manifestação da osteoporose é que, depois dos 35 anos, a absorção óssea necessária ao nosso corpo começa a ser maior do que a formação de novos ossos. Na mulher, a perda óssea é ainda maior, principalmente nos cinco anos seguintes à menopausa, devido à diminuição do hormônio chamado estrógeno.

No Brasil

A osteoporose já é considerada um problema de saúde pública no país, atingindo cerca de 10 milhões de brasileiros, sendo 200 mil óbitos todos os anos. De cada quatro casos, três são do sexo feminino no período de pós-menopausa. Como se trata de uma doença silenciosa, que não tem sintomas aparentes, só é descoberta quando está em fase muito adiantada. No Brasil, 18% das mulheres acima dos 50 anos têm osteoporose e outros 50% já começaram a apresentar osteopenia – primeiros indícios de perda de massa óssea.

Para melhorar a qualidade de vida dos pacientes a única saída é tratar o problema antes das complicações. A IOF (International Osteoporosis Foundation) realizou uma pesquisa que mostra que 80% das pacientes que sofrem com a doença abandonam o tratamento antes de um ano. As principais causas apontadas são: inconveniência do tratamento – já que existe a necessidade de tomar o medicamento em jejum e manter-se ereto por 30 minutos após a ingestão – e os efeitos colaterais, além do esquecimento de ter que tomar o remédio todos os dias. Por outro lado, a adesão ao tratamento já demonstrou claramente reduzir o risco de fraturas.

Em maio deste ano, foi lançada no Brasil a dose única mensal (Bonviva®) para o tratamento da osteoporose, que comprovadamente aumentou em 47% a adesão dos pacientes ao tratamento. Essa maior permanência é fundamental para a eficácia do tratamento, reduzindo riscos de fraturas futuras e, conseqüentemente, gastos públicos com as complicações da osteoporose. Segundo dados do Sistema Suplementar de Saúde, o gasto anual com internações decorrentes de fraturas por osteoporose chega a R\$ 12 milhões.

(27/10/06)