



Osteoporose: Previna com um cardápio equilibrado

A osteoporose já afeta cerca de 5,5 milhões de pessoas no Brasil, segundo os dados da Sociedade Brasileira do Climatério. Esta doença, que deixa ossos frágeis e susceptíveis à fratura, pode ser evitada com uma nutrição saudável desde tenra idade até a mais avançada maturidade. Além do cuidado com o consumo constante de alimentos que contenham cálcio, vitamina D e minerais, é fundamental precaver-se da absorção destes produtos pelo organismo. Pesquisadores da Faculdade de Saúde Pública da USP relatam, em investigação realizada com mulheres atendidas no Ambulatório de Saúde da Mulher no Climatério, que a média de consumo alimentar de cálcio encontrada num grupo de 154 mulheres foi de **624,9 mg**, bem aquém da recomendação.

Necessidade Diária de ingestão de Cálcio (em mg):

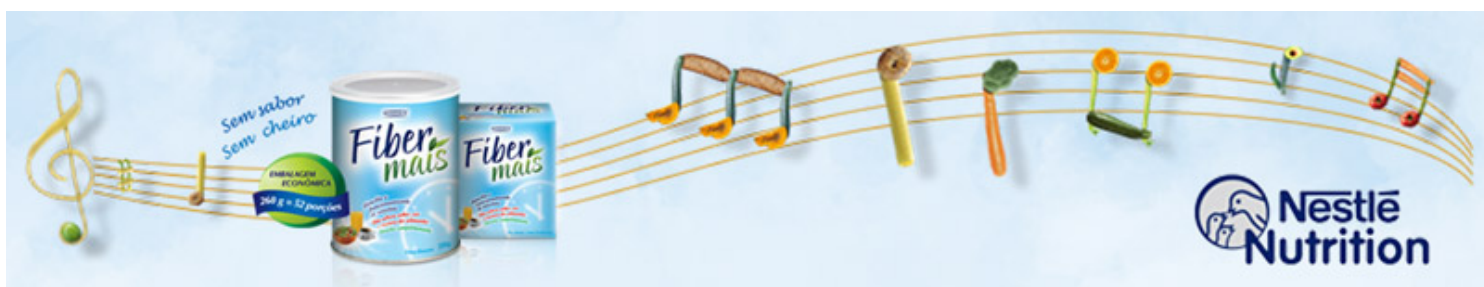
Grupos etários	AAP*	DRI**	SBR***
Nascimento até 6 meses	400	210	400
De 7 meses à 1 ano	600	270	600
1 a 5 anos	800	500 (1 a 3 anos)	800
6 a 10 anos	800	800 (4 a 8 anos)	800-1200
11 a 24 anos/gestantes	1200 – 1500 (de 9 a 18 anos)	1300 (9 a 18 anos)	1200-1500
19 a 50 anos		1000	
51 a > 70 anos		1200	

AAP* - American Academy of Pediatrics 1999 Calcium Requirements of Infants, Children and Adolescents. Pediatrics 104, 1152-1157.

DRI** - US National Academy of Sciences - DRI Dietary References Intake, 1999.

SBR*** - Sociedade Brasileira de Reumatologia www.reumatologia.com.br (acessado em 31/05/2007)

Por este motivo e para sua maior comodidade, sugerimos inclusão de alimentos ricos em cálcio, seguindo o conceito de alimentação saudável.





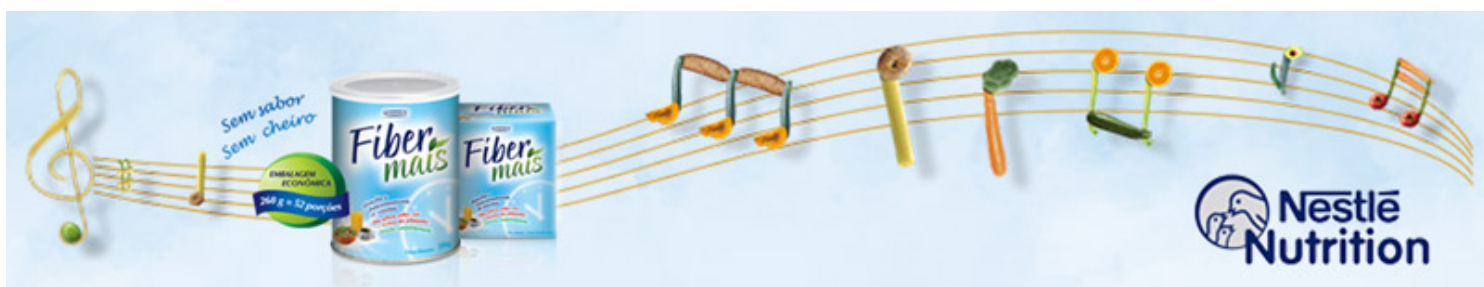
Sugestão de alimentos ricos em cálcio:

Alimentos	Quantidade	Cálcio (mg)
Iogurte natural desnatado	1 pote (200 g)	345
Leite integral	1 copo (250 ml)	307,5
Leite desnatado	1 copo (250 ml)	302
Tofu firme	1/2 xícara	258
Bacalhau	1 porção (100 g)	225
Queijo prato	1 fatia média (30 g)	252
Queijo branco (fresco)	1 fatia média (30 g)	205,5
Queijo branco (industrial)	1 fatia média (30 g)	31,5
Couve	100 g	203
Sardinha	1 porção (100 g)	195
Açaí	100 g	118
Agrião	100 g	117
Espinafre	100 g	79

Para alcançar as recomendações de cálcio, consuma 3 copos de leite ou iogurtes ao dia, podendo substituí-los por queijos. Inclua também no almoço e jantar, folhas verdes cruas ou cozidas, sem deixar de manter o consumo de proteínas (peixes, carnes frangos e ovos).

Mais dicas práticas para ajudá-lo a reduzir o risco da osteoporose:

- Manter alimentação saudável e consumir diariamente alimentos ricos em cálcio
- Atividade física: deve ser adequada a cada indivíduo de acordo com a idade e capacidade física e tem vários objetivos: como manter ou aumentar a massa óssea, melhorar a força muscular e o equilíbrio. A inatividade diminui a massa óssea. De um modo geral a associação de caminhada diária de 40 minutos e hidroginástica 3 x na semana, tem demonstrado bons resultados para manutenção de massa óssea, massa muscular e





melhora do equilíbrio.

- Tomar sol diariamente: os raios ultravioletas auxiliam a produção e absorção de vitamina D. O banho de sol deve ser antes das 10 e após as 16 horas, pelo período mínimo de 15 minutos ao dia.
- Não fumar, moderar o uso de bebidas alcoólicas e café.

As fibras e a absorção de cálcio:

A inulina – um fruto oligossacarídeo encontrado no alho, banana, alcachofra e raiz de chicória, entre outras, aumenta a absorção de cálcio em 51%.

Referências Bibliográficas:

- http://www.anvisa.gov.br/alimentos/comissoes/tecno_lista_alega.htm (acessado em 23/05/2007)
- <http://www.abqv.org.br> (acessado em 23/05/07)
- http://www.sbaf.org.br/sbaf/legislacao_funcionais.htm (acessado em 23/05/2007)
- <http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/abastecimento/alimentacaosaudavel> (acessado em 23/05/2007)
- <http://www.diabetes.org.br/nutricao/piramide.php> (acessado em 23/05/2007)
- <http://www.nutritotal.com.br/piramides?acao=bu&categoria=1&id=2> (acessado em 24/05/2007)
- <http://www.mypyramid.gov/pyramid/index.html> (acessado em 29/05/2007)
- <http://www.sbgg.org.br/publico/artigos/osteoporose.ASP> (acessado em 29/05/2007)
- http://www.reumatologia.com.br/osteoporose_na_infancia.htm (acessado em 29/05/2007)
- http://www.endocrino.org.br/conteudo/publico_exibe.php?idNot=39 (acessado em 31/05/2007)
- Montilla RNG, aldrighi JM e Marucci MFN. relação cálcio/proteína da dieta de mulheres no climatério. rev assoc med bras 2004; 50 (1); 52-4.
- Silva SMCS, Mura JDP. tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia. ed roca,2007.
- Amaya-Farfan J et al. DRI: síntese das novas propostas sobre recomendações nutricionais para antioxidantes.Rev.Nutr.Campinas, 2001,14(1) 71-78.
- Committee on nutrition,1999, 104 – 1152-57.

