

Prevenção contra a osteoporose

Por que uma queda aparentemente inofensiva, que a um jovem não causaria mais que um arranhão, pode provocar até a fratura de ossos em idosos? Acontece que a estrutura óssea enfraquece com o avançar da idade, podendo atingir um quadro que a Medicina chama de osteoporose. É uma doença que acomete mais de 10 milhões de brasileiros.

Trata-se da diminuição excessiva da massa óssea, que acaba por abrir espaços ociosos dentro dos ossos. Isso acontece devido à queda dos níveis do hormônio estrogênio, responsável por, entre outras coisas, regular o equilíbrio entre a perda e o ganho de massa óssea. É o mesmo hormônio envolvido no ciclo menstrual – o que explica a maior incidência da osteoporose nas mulheres, já que, na menopausa, há uma queda brusca dos níveis de estrogênio.

Estando, então, "vazio", o osso torna-se mais vulnerável a fraturas. As áreas mais afetadas são a coluna, os punhos, os quadris e o fêmur. Mas o senhor leitor não deve se preocupar, pois trata-se de uma doença comum ao envelhecimento, o que não quer dizer que podemos simplesmente ignorá-la.

Mais recorrente em mulheres do que em homens, a osteoporose pode ter seu avanço retardado por meio de medidas preventivas. Entre elas, a prática esportiva (sempre ela!) e o consumo de alimentos ricos em cálcio (como o leite e seus derivados), verduras (como brócolis e repolho) e frutos do mar (ostras, camarão e salmão). As mulheres podem recorrer à reposição hormonal durante e depois do climatério (ciclo em que se insere a menopausa e que dura, mais ou menos, dos 35 aos 65 anos).

Para aqueles que já desenvolveram a osteoporose, o tratamento indicado é também a reposição do estrogênio, bem como a administração de cálcio e de medicamentos especiais (chamados de moduladores seletivos dos receptores de estrogênio).

O que acontece com frequência é a queda de idosos em decorrência das condições precárias de calçadas e demais passeios públicos. Nesse sentido, o Poder Público vem trabalhando para promover e aprimorar a acessibilidade de todos os cidadãos, incluindo os idosos e deficientes físicos. Em São Paulo, as calçadas de diversas regiões estão sendo trocadas, de forma a evitar incidentes entre os transeuntes.

É claro que ainda não basta; precisamos de um aprimoramento constante para oferecer a qualidade de vida que os idosos merecem.