



Pílulas
de
Saúde



CHEGANDO A HORA, VAMOS PREVENIR?

Com o passar dos anos, nossos ossos ficam mais frágeis.

A **osteopenia** é a perda óssea moderada. Se não for cuidada, pode evoluir para **osteoporose** – quando o osso pode quebrar até com quedas simples.

Principais causas:

Envelhecimento, sedentarismo, má alimentação, falta de vitamina D e cálcio, tabagismo, álcool, fatores hormonais e quimioterapia.

O perigo?

É silenciosa. Não tem sintomas e muitas vezes só descobrimos quando já virou osteoporose. É mais comum em mulheres após a menopausa, mas pode atingir qualquer pessoa.

Como prevenir:

- **mexa-se:** atividade física regular;
- **coma bem:** dieta rica em cálcio;
- **tome sol:** com moderação, para a vitamina D;
- **fuja do cigarro.**

Após os 60 anos: faça acompanhamento com ortopedista e faça densitometria óssea. Ela é rápida, indolor e essencial para o diagnóstico.

Prof. Marcelo Estefano
Fisiologista do Exercício