

## Osteoporose

A osteoporose é uma doença em que os ossos se tornam mais frágeis e partem mais facilmente. As mulheres têm quatro vezes mais probabilidade de a desenvolver que os homens. A osteoporose é mais comum em mulheres com 50 anos ou mais, pois, ao envelhecermos, os nossos níveis de estrogénio baixam e a sua falta torna as células que produzem novo tecido ósseo a serem menos activas do que as que removem o tecido ósseo velho. Ou seja, os seus ossos são desfeitos mais depressa do que são construídos.

Sem prevenção ou tratamento, a osteoporose pode evoluir sem dor até que os ossos partem. Esses ossos partidos, também conhecidos como fracturas, são frequentes na anca, na espinha e nos pulsos. Não pode impedir a perda de estrogénio que se dá na menopausa, mas há medidas que pode tomar para cuidar dos seus ossos e o seu médico pode ajudá-la.

### Sintomas da Osteoporose

A osteoporose é chamada uma "doença silenciosa", pois a perda óssea ocorre sem sintomas. As pessoas podem não saber que têm a doença até que ficam com os ossos tão fracos que um puxão repentino, um choque ou uma queda causam uma fractura ou a falência de uma vértebra.

### Prevenir e Controlar a Osteoporose

A maioria das pessoas previne facilmente a osteoporose. Criar ossos fortes, em especial antes dos 30 anos, pode ser a melhor defesa contra a osteoporose e um estilo de vida saudável pode ser fulcral para manter os ossos fortes. A prevenção da doença é fundamental, pois apesar de existirem tratamentos para a osteoporose, ainda não existe cura.

A Fundação Nacional da Osteoporose (NOF) recomenda cinco passos para a prevenção da doença, indicando que basta seguir um para a prevenir.

- Tome a dose diária recomendada de cálcio, de acordo com a sua idade. O consumo adequado varia entre os 1000 e os 13000 mg por dia. Está provado, através de pesquisas feitas pelo Laboratório de Exercício e Nutrição Desportiva da Universidade Texas A&M, que o Curves Bioavailable Calcium ajuda-a a atingir a dose diária recomendada e promove uma maior perda de peso, quando combinado com exercício e dieta.
- Fazer exercício regular com cargas, como o treino de resistência do seu treino Curves habitual.
- Evite fumar e o consumo excessivo de álcool.
- Fale com o seu médico sobre a saúde dos ossos.
- Se for o caso, faça uma análise da densidade óssea e tome medicação

### Consumo de Cálcio por Idades

A Referência de Consumo (DRI) para o cálcio, recomendada pela Academia Nacional de Ciência (NAS), é a seguinte:

Idade (anos)	Cálcio (mg/dia)	Doses de Lacticínios*
1–3	500	3 doses**
4– 8	800	3 doses
9–18	1300	4 doses

19–50	1000	3 doses
50+	1200	4 doses

\* As doses diárias recomendadas são baseadas nas recomendações de cálcio da NAS. Uma dose de laticínios equivale a um copo de leite, um copo de iogurte ou 28 a 42 g de queijo.

\*\* As doses para crianças entre 1 e 3 anos são dois terços das doses para adultos. Por exemplo, uma dose de leite para crianças entre 1 e 3 anos é de 1,7 dl.

### Osteoporose e Exercício

O exercício é também importante para a boa saúde dos ossos e nunca é tarde para começar. A NOF recomenda uma combinação de treino de força, actividades aeróbicas com carga e exercícios de flexibilidade, todos realizáveis no Curves. As recomendações gerais incluem:

- Fazer 30 minutos de actividade aeróbica duas ou três vezes por semana (os seus três treinos Curves semanais correspondem a esta recomendação)
- Fazer treino de força uma ou duas vezes por semana (ou concluir os seus treinos Curves para ter este benefício acrescido)
- Incluir exercícios de flexibilidade ou alongamentos (parte do treino Curves completo)
- Evitar actividades de grande impacto ou as que exigem movimentos repentinos e fortes

Devido aos variados graus de osteoporose e ao risco de fractura, alguns exercícios de força, aeróbicos e de flexibilidade podem não ser adequados. Pergunte ao seu médico ou fisioterapeuta se tem riscos de problemas relacionados com a osteoporose e descubra quais os exercícios adequados ao seu caso.

\* Até hoje, o Laboratório de Exercício e Nutrição Desportiva da Universidade Texas A&M, liderado pelo Dr. Richard Kreider, doutorado pela FACSM, realizou vários estudos para avaliar o programa Curves. Para mais informações sobre a pesquisa, visite <http://curves.tamu.edu/>.

"A Curves International, Inc. é um membro empresarial da International Health, Racquet & Sportsclub Association, uma associação empresarial sem fins lucrativos, que representa mais de 7000 centros de saúde em bem-estar em 74 países."

*Para mais informações, visite [www.curves.com](http://www.curves.com)*