

FATORES DE RISCO

Existem dois grupos de risco para manifestação da osteoporose: **Indivíduos** e **Ambientais** (ambiente em que a pessoa vive).

Os fatores de riscos individuais incluem-se o histórico de familiares com casos de osteoporose ou fratura de quadril, raça branca ou asiática, indivíduos magros, baixa estatura, menopausa precoce sem reposição hormonal, sedentarismo, baixa ingestão de cálcio, dieta rica em fibras, proteínas e sódio que diminuem a absorção de cálcio, pouca exposição à luz solar, tabagismo, consumo de álcool, uso de corticóides cronicamente.

Entre os fatores de riscos ambientais incluem-se situações que facilitem a queda, principal causa de fraturas, como por exemplo: tapetes na casa, pisos escorregadios, baixa iluminação, uso de sedativos, calçados inapropriados, defeitos na visão.

MENOPAUSA

Por volta dos 48 anos, período em que a mulher entra na menopausa (fase em que terminam as

menstruações) há uma queda significativa no nível do hormônio estrógeno, responsável por proteger os ossos. Essa redução tem impacto direto nos ossos das mulheres que perdem a proteção natural que tinham antes da menopausa. Por isso nesse período a saúde óssea da mulher requer atenção médica especial, pois o risco de fratura aumenta em 50% por causa da osteoporose.

O PAPEL DO CÁLCIO

O cálcio é um elemento essencial no corpo humano, desde o nascimento a ingestão correta deste nutriente vai determinar uma boa formação do esqueleto e da dentição. É recomendável a ingestão de 800 mg de cálcio por dia, quantidade exata presente em um litro de leite de vaca, que pode ser qualquer tipo, integral ou desnatado.

Os valores de cálcio recomendados podem aumentar em função da idade e da condição da massa óssea. Para mulheres a partir dos 50 anos e para homens acima de 65 anos, a dose recomendada varia entre 1200 mg e 1500 mg por dia.



A VITAMINA D

Estudos nutricionais revelam que, em média, a alimentação diária da população contém entre 600 mg e 800 mg de cálcio, quantidade abaixo do necessário. A suplementação pode ser conveniente para alcançar esses níveis de consumos quando existe a dificuldade de ingestão de toda a quantidade, quando não se tolera o leite ou mesmo quando não se aprecia o leite e seus derivados.

A VITAMINA D

A vitamina D é essencial para manter saudável a estrutura do esqueleto e melhorar a absorção de cálcio. A insuficiência dessa vitamina na dieta é um grande problema entre os idosos, especialmente

pela falta de exposição solar. Por isso, por mais que a pessoa tome cálcio, não assegura que passe o suficiente para a circulação. A necessidade só é suprida quando se suplementa o cálcio na quantidade adequada associada à ingestão de vitamina D.

EXCESSO NA SUPLEMENTAÇÃO

Então quanto mais cálcio melhor? A resposta é não. A ingestão de cálcio não deve ultrapassar as doses recomendadas, pois, o excesso de cálcio está associado ao aumento de doenças cardiovasculares.

COMO TOMAR

Inellare é um suplemento alimentar a base de cálcio e vitamina D que contribui para o alcance da ingestão das doses necessárias para a prevenção da osteoporose. Se o seu consumo alimentar já for alto, 1 tablete ao dia atenderá a 40% da sua necessidade, caso a ingestão seja baixa, 2 tabletes diariamente, 80% das necessidades serão atendidas. Converse com seu médico.

inellare
cálcio e vitamina D

achē

inellare

cálcio e vitamina D

Você acaba de adquirir um suplemento alimentar a base de cálcio e vitamina D que contribui para o alcance da ingestão das doses necessárias para a prevenção da osteoporose. Seguindo a orientação médica de 2 tabletes diariamente, 80% das necessidades são supridas. Conheça um pouco mais a respeito da saúde óssea e desfrute de uma vida saudável! »

SAÚDE ÓSSEA

Nossos ossos parecem ter a consistência do mármore, mas são porosos e apesar de não parecer, estão em processo contínuo de remodelação uma vez que são formados por células que são absorvidas e renovadas permanentemente. A cada período de mais ou menos dez anos o nosso esqueleto se renova por completo, porém, com o passar dos anos, a absorção das células aumenta e a formação diminui, causando o aumento progressivo dos poros no esqueleto, que com isto perde resistência e surgem fraturas, principalmente nas regiões do pulso, na coluna e nos quadris. Em casos mais extremos as fraturas podem surgir com um simples espirro, por exemplo. A diminuição da densidade dos ossos com o passar dos anos, chama-se osteoporose, uma doença que pode ser prevenida e tratada.

Esta doença silenciosa preocupa os órgãos de saúde. Uma vez ocorrida uma fratura

osteoporótica, esse osso por estar muito poroso, pode não conseguir voltar a ser sólido o que ocasionará a paciente um quadro de incapacidade e dor.

Algumas medidas podem ajudar a prevenir a doença, como a ingestão de cálcio, tomar sol e a prática de exercícios físicos. Os músculos quando exercitados e em movimento ajudam o esqueleto a ficar mais forte. Atividades mais leves como caminhar, dançar e andar de bicicleta, mesmo não exigindo muita força muscular, são bons exercícios.

- » Estabelecer hábitos saudáveis que incluem alimentação adequada e atividades físicas contribuirão para uma melhor saúde óssea, além de muitos outros benefícios conhecidos.

achē

CAC
Central de
Atendimento
a clientes
0800 701 6900
cac@ache.com.br
www.ache.com.br