

# A APAMVET DIVULGA



**Amato**  
Instituto de Medicina Avançada

INFORMATIVO VIRTUAL

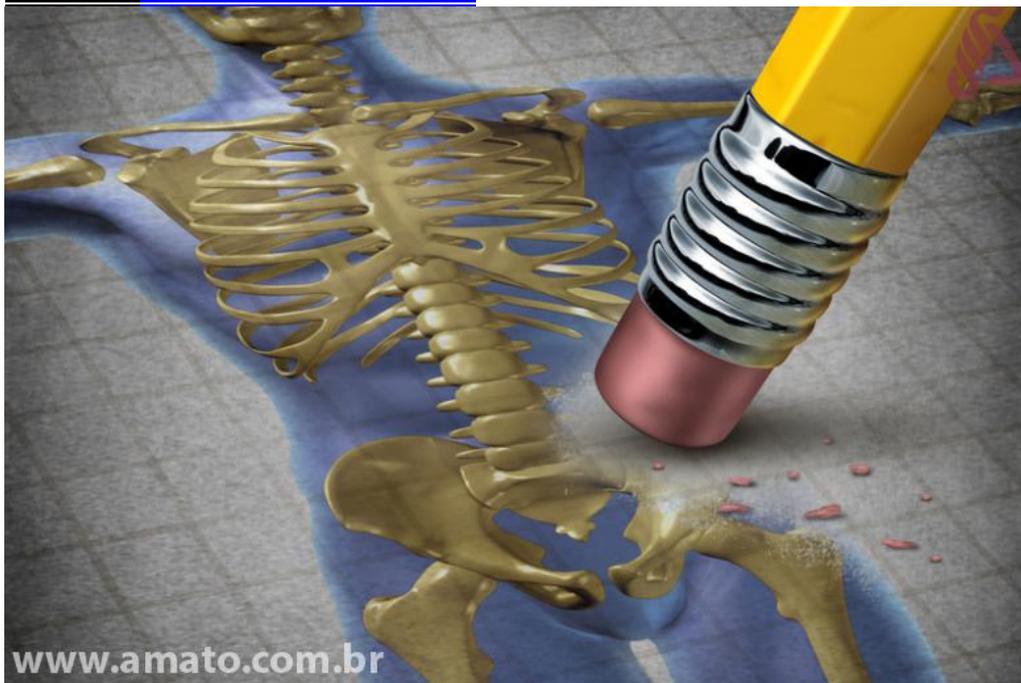
**Edição de 02/07/2015:**

Novidades de <<http://www.amato.com.br/frontpage>>

Tel: (11) 5053-2222

## **Osteoporose no homem**

**Autor: [Dra. Lorena Lima](#)**



### **O homem e a osteoporose**

Osteoporose é a perda acelerada da massa óssea, fazendo com que os ossos fiquem fracos e com possibilidade de se quebrarem aos mínimos esforços. Uma característica importante do tecido ósseo é que ele se renova constantemente, através da matriz óssea composta por minerais com cálcio. Isso possibilita a regeneração de uma fratura.

]Portanto, a osteoporose é uma doença metabólica, sistêmica, que acomete todos os ossos, provocada pela diminuição da absorção de minerais e de cálcio, levando o organismo a deixar de formar material ósseo novo suficiente, ou reabsorvendo o já existente.

Geralmente essa condição está relacionada ao envelhecimento. É muito conhecida entre as mulheres, que habitualmente fazem sua prevenção, mas também acomete homens e entre eles, frequentemente ela é diagnosticada em estágios já avançados.

Essa doença além de estar associada a fraturas, que levam à diminuição da qualidade de vida também aumenta a mortalidade desses pacientes. Estudos mostram que 25% das fraturas osteoporóticas ocorrem em homens. Entre os homens com mais de 50 anos de idade, 15% vão experimentar pelo menos uma fratura osteoporótica e cerca de 5% terão uma fratura de quadril.

Ao contrário do que se pensa, a osteoporose é uma doença assintomática. As dores só ocorrem, em estágios avançados quando as fraturas já estão presentes.

### **Há vários fatores de risco relacionados à osteoporose, dentre eles:**

- **Idade avançada**
- **História prévia e familiar de fratura**
- **Tabagismo atual**
- **Sedentarismo**
- **Hipovitaminose D**
- **Baixo índice de massa corpórea (IMC  $\leq$  19 kg/ m<sup>2</sup>)**
- **Ingestão de álcool (> 2 doses/dia)**
- **Uso crônico de corticoide**
- **Artrite reumatóide**

O exame padrão ouro para o diagnóstico de osteoporose é a densitometria óssea. As mulheres tem o hábito de realizar esse exame de rotina. Os homens, acima de 70 anos, mesmo assintomáticos, também devem fazer esse exame para avaliar se têm osteoporose; entre 50 a 69 anos de idade, devem ser avaliados somente se tiverem algum fator de risco para a doença. A história de fratura após os 50 anos também é uma indicação importante para a realização de densitometria óssea.

O diagnóstico precoce da osteoporose propicia que sejam tomadas medidas importantes para evitar a progressão da doença, além de se poderem estimular cuidados a mais para evitar fraturas.

Além da detecção precoce, através da densitometria óssea, algumas mudanças no estilo de vida podem ajudar a prevenir a perda de massa óssea.

### Para a prevenção da osteoporose:

- Prática regular de exercícios físicos
- Dieta adequada (rica em cálcio, sem acesso de álcool e café)
- Abandono do tabagismo
- Reposição de vitamina D se necessário
- Suspensão do uso de glicocorticoides ou drogas que possam determinar a perda de massa óssea em longo prazo

**A OSTEOPOROSE É UMA DOENÇA COMUM E ASSOCIADA A COMPLICAÇÕES GRAVES. A PREVENÇÃO E A DETECÇÃO PRECOCE FAZEM TODA A DIFERENÇA.**