

OLIVEIRA, Eliana Aparecida de. Análise dos fatores etiológicos da osteopenia e osteoporose em mulheres adulta não menopausadas. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO)

RESUMO

A osteoporose é uma desmineralização óssea muito comum nas mulheres, sua causa é multifatorial. Este trabalho propõe uma revisão literária sobre osteopenia e osteoporose incluindo além de conceito, prevenção e tratamento, os aspectos relevantes relacionados ao tema tais como: função do esqueleto, remodelação óssea, fatores hormonais, fatores etiológicos e os fatores nutricionais desta patologia. A osteopenia é a diminuição de massa óssea causada pela perda de cálcio, podendo ter como consequência a osteoporose. A osteoporose é definida pela Organização Mundial de Saúde como uma doença metabólica óssea sistêmica, caracterizada por diminuição da massa óssea e deterioração da microarquitetura do tecido ósseo, com consequente aumento da fragilidade do osso e da suscetibilidade a fraturas. Na osteopenia, não ocorre comprometimento da microarquitetura. Estima-se que 200 milhões de pessoas em todo o mundo sejam atingidas pela osteoporose, a mais importante doença músculo-esquelética, não-artrítica, que afeta não somente os idosos, mas também as mulheres de meia-idade. A prevenção através de uma dieta saudável é fundamental no combate à osteoporose, do ponto de vista nutricional. O desenvolvimento e manutenção adequada do sistema ósseo dependem de um aporte abrangente, integrante, integrado e planejado. A exposição ao sol é responsável por 80% a 90% dos estoques de vitamina D e ela tem um importante efeito em aumentar a absorção de cálcio no trato intestinal, além de ter um efeito significativo sobre a deposição e absorção óssea. Para prevenir a osteoporose é fundamental que a paciente tenha uma conscientização sobre dieta, exercícios físicos, evitar o fumo e o abuso de álcool para manutenção das taxas de cálcio, da formação menstrual e hormonal.