

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

OSTEOPOROSE



A osteoporose é uma doença que se caracteriza pela diminuição progressiva da densidade óssea, tornando os ossos frágeis. É uma doença silenciosa, isto é, raramente apresenta sintomas antes que aconteça sua consequência mais grave, a fratura óssea. Por isso é tão importante os exames preventivos. A doença afeta um homem para cada quatro mulheres. Nas mulheres, essa patologia encontra-se associada principalmente à menopausa.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES PARA OSTEOPOROSE

1. Consuma diariamente alimentos ricos em cálcio como: leite e derivados (iogurte, queijos), vegetais verdes-escuros (espinafre, couve, agrião, brócolis, rúcula), soja e derivados (tofu), sardinha e sementes (gergelim, linhaça).



2. Exponha-se ao sol diariamente. Nossa pele é capaz de produzir vitamina D, importante nutriente para saúde óssea, a partir da exposição solar. Tome sol por cerca de 20 a 30 minutos no início da manhã ou no final da tarde sem protetor solar.

A vitamina D também pode ser encontrada em pequenas quantidades em alguns alimentos como peixes gordurosos (ex: salmão), óleo de fígado de bacalhau, ovo e cogumelos secos.



- 3.** O magnésio é outro importante nutriente da saúde óssea. Ele está presente nas sementes de abóbora, gergelim, linhaça, castanhas, amêndoas, amendoim e aveia, etc.;



- 4.** Consuma diariamente frutas, legumes e verduras. Frutas secas como tâmaras, figos ou damascos possuem minerais essenciais para o desenvolvimento saudável dos ossos;



- 5.** Exercite-se! Atividade física é essencial para prevenção e tratamento da osteoporose. Procure sempre orientação profissional, antes de iniciar a prática.



MANTENHA SEMPRE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- ✓ Consuma alimentos crus, cozidos ou grelhados. Evite frituras, empanados e folhados;
- ✓ Utilize sal, açúcar, óleo e gordura em pequenas quantidades ao temperar, cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Desenvolva, exercite e partilhe habilidades culinárias;
- ✓ Coma com regularidade e atenção (sem mexer no celular, computador, *tablet* ou assistir TV), em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
- ✓ Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece. Quando estiver fora de casa, dê preferência a lugares que sirvam refeições feitas na hora;
- ✓ Seja crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais;
- ✓ Invista nos temperos naturais frescos ou secos, como manjericão, alecrim, hortelã, cebola, salsinha e alho. Evite temperos prontos industrializados;
- ✓ Prefira consumir as frutas ao invés de sucos, assim você ingere maior quantidade de fibras e fica menos propenso a adicionar açúcar;
- ✓ Prefira as versões desnatadas dos leites e iogurtes – escolha àqueles com apenas dois ingredientes (leite + fermento);
- ✓ Sempre que possível, escolha os cereais integrais;
- ✓ Prefira as carnes magras: filé de peixe ou frango sem pele, patinho, coxão mole, lombo de porco sem gordura. Evite torresmo, carnes gordurosas e embutidos, como linguiça, hambúrguer, *nuggets* e salsicha.

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.