

29 de junho de 2023

<http://justnews.pt/noticias/dieta-para-prevenir-a-osteoporose>



«Dieta para prevenir a osteoporose»

Filipa Azevedo

Nutricionista coordenadora operacional do Programa Vida Saudável do Jumbo. Membro da Ordem dos Nutricionistas n.º 1914N filipalaborinho.azevedo@auchan.pt

Com um índice de envelhecimento cada vez mais elevado, e sendo Portugal o país da Europa onde ele é mais acelerado, a osteoporose representa uma grande preocupação de saúde pública, caracterizando-se por uma perda da densidade mineral óssea (BMD) e deterioração da arquitetura do osso que conduzem à fragilidade do mesmo, aumentando, por isso, o risco de fraturas.

O desenvolvimento da osteoporose está relacionado com o género, o envelhecimento, a história familiar de fraturas e a etnia caucasiana ou asiática. Para além das questões hereditárias, sabe-se que o estilo de vida e a dieta estão também relacionados com a perda óssea e fraturas.

Os mecanismos associados à perda óssea são bem conhecidos, incluindo o papel das citocinas pró-inflamatórias, como fator de necrose tumoral alfa (TNF α), as interleucinas IL-1 e IL-6 na ativação da reabsorção de osso pelos osteoclastos (células responsáveis pela reabsorção de osso) e inibindo a formação óssea pelos osteoblastos (células formadoras de células de osso).

A diminuição de estrogénio durante a menopausa é consistente com uma elevada expressão do fator-kappa B ligante (RANKL), que aumenta a reabsorção do osso, diminuindo a formação óssea. Para além da farmacoterapia, o exercício físico, a dieta e a suplementação nutricional são utilizados para prevenir a osteoporose.



Filipa Azevedo

No que se refere à prática de exercício físico, este pode parar ou reverter a osteoporose, pelos seus efeitos anabólicos, e também determinados exercícios podem prevenir quedas, pela melhoria do equilíbrio e da capacidade de localização espacial do corpo.

A nutrição tem um papel muito importante na saúde esquelética. A ingestão de macronutrientes, vitaminas e minerais está frequentemente abaixo dos valores recomendados em doentes com osteoporose, especialmente quando a doença está ativa.

Sabe-se que a proteína tem impacto direto no metabolismo ósseo. Um aporte superior à recomendação (de 0,8 a 1,3 g/kg/proteína/dia) está associado com uma BMD mais elevada em adultos mais velhos e de meia idade e parece ter um papel positivo na prevenção de fraturas osteoporóticas e perda óssea.

As proteínas de origem vegetal têm deficiência em aminoácidos como a lisina, a cisteína, e a metionina e vários estudos demonstram que os aminoácidos afetam a saúde óssea: a lisina e a arginina têm demonstrado um outcome positivo de produção de óxido nítrico (NO) e na síntese de colagénio e, por isso, têm potencial para serem utilizadas na prevenção de osteoporose.

Para além das proteínas enquanto macronutriente também vários estudos têm-se focado em péptidos bioativos, como os péptidos de colagénio, que apresentam aumentos consistentes na BMD, e alguns produtos lácteos, como os péptidos derivados da caseína do leite, têm atividade osteoprotetora, por reduzirem a expressão de RANKL, IL-6 e TNF- α .

Por outro lado, um consumo elevado de gordura está relacionado com uma diminuição da BMD, com diminuição de formação de osso e com o risco de fraturas. O consumo de gordura saturada tem sido associado com risco de fratura da anca. E gorduras mais saudáveis, como o consumo de azeite associado a uma dieta mediterrânica, têm sido associadas a um aumento da BMD – vantagens atribuídas ao seu teor em vitamina E e em compostos fenólicos.

Também alimentos ricos em PUFA (especialmente ómega 3) parecem ter um papel positivo e o consumo de peixe foi associado a uma BMD mais elevada e a um risco mais baixo de fraturas em mulheres. A suplementação em óleo de peixe parece ser efetiva a manter a BMD durante o envelhecimento.

Os hidratos de carbono complexos e a fibra solúvel que é fermentada pelas bactérias intestinais têm um papel importante na prevenção da osteoporose.

Por oposição, altas concentrações de açúcar afetam a proliferação dos osteoblastos e as bebidas açucaradas e gaseificadas foram diretamente relacionadas com uma diminuição da BMD.

No que se refere aos micronutrientes, o cálcio e a vitamina D estão relacionados com a BMD. Para além destas vitaminas, também as vitaminas C e K e os minerais cálcio, fósforo, magnésio e polifenóis flavonoides estão envolvidos na formação óssea. A suplementação em cálcio está recomendada em indivíduos com risco ou insuficiente consumo de cálcio.

Para além das principais fontes de cálcio, como o leite e os lácteos, uma excelente fonte de cálcio é a água mineral enriquecida em cálcio. A absorção do cálcio através de águas minerais parece ser semelhante ou superior à absorção de cálcio do leite.

Para uma melhor absorção do cálcio devem ser evitados os alimentos ricos em oxalatos (espinafres crus, beterraba, ruibarbo, cacau em pó) e em ácido fítico (leguminosas que não são devidamente demolhadas, sementes, nozes), que diminuem a absorção de cálcio e, por isso, devem ser evitados principalmente em refeições ricas em cálcio.

Relativamente ao fósforo, a evidência sugere que deve ser limitada a utilização de aditivos de fósforo, pois, estudos referem que um exagerado aporte, quando existe deficit de cálcio, é prejudicial à saúde óssea. O ácido fosfórico pode ser encontrado em refrigerantes, doces, molhos e outros.

A vitamina D influencia a saúde óssea tanto direta como indiretamente: regula a absorção de cálcio no intestino e tem um efeito na força muscular e óssea, reduzindo o risco de quedas. A suplementação em vitamina D é frequentemente recomendada por não ser fácil ter um aporte adequado a partir da alimentação. O magnésio estimula a formação de osso e é essencial para a sua mineralização.

A vitamina C tem um papel importante para o osso, sendo um cofator para a produção de colagénio, assim como para a síntese de osteoblastos, e a baixa ingestão de vitamina k foi relacionado com fragilidade óssea.

O consumo de polifenóis flavonoides também está relacionado com a diminuição do desenvolvimento de osteoporose. Os flavonoides apresentam efeitos antioxidantes, anticarcinogénicos, anti-inflamatórios e antibacterianos e encontram-se em plantas e vegetais e por isso é tão importante a presença destes alimentos na dieta.

Concluindo, uma dieta equilibrada pode prevenir o aparecimento e desenvolvimento da osteoporose. Para além de um equilíbrio em macronutrientes, também a ingestão adequada de vitaminas e minerais chave é primordial pela sua influência direta no metabolismo ósseo. A dieta deve ser rica em hortofrutícolas, pois, para além do elevado teor em vitaminas e minerais, são também fonte de polifenóis. A ingestão adequada de cálcio e vitamina D deve ser acompanhada.

Por outro lado, devem ser evitados refrigerantes, alimentos ricos em açúcares simples e também em gordura saturada. O exercício físico deve ser prescrito de acordo com as necessidades do indivíduo.

Referência:

- Martiniakova M, Babikova M, Mondockova V, Blahova J, Kovacova V, Omelka R. The Role of Macronutrients, Micronutrients and Flavonoid Polyphenols in the Prevention and Treatment of Osteoporosis. *Nutrients*. 2022; 14(3):523. <https://doi.org/10.3390/nu14030523>.