justNews
a partilhar informação desde 1981

2015-10-27 18:25:04

http://justnews.pt/noticias/prevencao-da-osteoporose-iniciativa-do-ipr-destaca-o-papel-da-alimentacao-e-da-vitamina-d

Prevenção da osteoporose: iniciativa do IPR destaca o papel da alimentação e da vitamina D

Assinalou-se, no passado dia 20 de outubro, mais um Dia Mundial da Osteoporose, uma doença metabólica do osso, caracterizada por uma redução da massa óssea, que atinge todo o esqueleto, tornando-o mais frágil e suscetível a fraturas. “A Alimentação” foi a temática escolhida pela International Osteoporosis Foundation para este ano.

No âmbito desta data, o Instituto Português de Reumatologia (IPR) organizou uma sessão de esclarecimento para a população em geral, nomeadamente, doentes e familiares, que se realizou nas suas instalações, em Lisboa, um evento que contou com o apoio do Grupo Italfarmaco.

“Este ano, o tema voltou a ser a alimentação, com particular ênfase para o cálcio e a vitamina D. Uma vez que temos no IPR uma equipa fixa de nutricionistas, assim como vários estagiários de Nutrição, tivemos a ideia, juntamente com a Dr.ª Ana Paula Barbosa (presidente da Sociedade Portuguesa das Doenças Ósseas Metabólicas), de assinalar o dia com esta iniciativa”, explicou Eugénia Simões, reumatologista do IPR.

Os presentes puderam assistir a uma sessão de esclarecimento dada por uma das nutricionistas do IPR, que alertou para a importância do cálcio, tendo sido desmistificadas algumas ideias erradas acerca do consumo de leite e de laticínios, bem como sobre a presença de cálcio noutros alimentos. Além disso, falou-se também de vitamina D, assim como de outros minerais, caso do magnésio e do zinco que, sublinhou Eugénia Simões, também são importantes para o osso.

“Foi dada uma panorâmica geral da dieta sob o ponto de vista da consistência e da resistência ósseas”, observou.

Posteriormente, José Poupino, médico interno de Medicina Física e de Reabilitação do Hospital de Santa Maria/CH Lisboa Norte, falou sobre os cuidados a ter na prevenção das quedas e, consequentemente, das fraturas, bem como da importância do exercício físico.

Os presentes puderam igualmente assistir e participar numa sessão de Tai Chi, a cargo da Associação Fung Loy Taoismo de Portugal. “Estudos indicam, desde há vários anos, que o Tai Chi consegue melhorar o equilíbrio, protegendo as pessoas das quedas, um dos principais fatores de risco das fraturas”, indicou a reumatologista.

Instrutores de Tai Chi (ao centro) com Catarina Carvalho, Joana Jacinto, Rita Fernandes e (do lado dtº) Eugénia Simões e José Poupino.

Para terminar, foi ainda servido um lanche com alimentos ricos em cálcio e vitamina D, elaborado pela equipa de Nutrição do IPR, tendo sido oferecido aos participantes um pequeno prospeto com “receitas tipo” ricas nestes

nutrientes.

Joana Jacinto, Catarina Carvalho e Rita Fernandes.

Eugénia Simões aconselha a população a procurar o seu médico e a falar sobre a questão da alimentação. Refere ainda que “o cálcio talvez seja fácil de obter, através do consumo de leite e de laticínios" mas, em relação à vitamina D, "muitas pessoas, sobretudo acima dos 65 anos, apresentam níveis inadequados".

Essa realidade faz com que haja repercussões "não apenas na saúde óssea, mas também na muscular, com maior propensão para quedas, um aumento do cansaço e menor tolerância ao exercício”, referiu, acrescentando que muitos casos terão, com certeza, indicação para suplementação. Contudo, apenas deverão fazê-lo com prescrição médica.