

2016-01-16 19:57:50

<http://justnews.pt/noticias/sindrome-de-fragilidade-um-dos-desafios-clinicos-mais-dificeis-de-gerir>

## Síndrome de fragilidade: «um dos desafios clínicos mais difíceis de gerir»

"Cuidar dos idosos frágeis é uma das situações médicas mais difíceis de gerir, devido à enorme abundância de sintomas, à sua complexidade clínica e, frequentemente, às necessidades de apoio social", afirma Manuel Carrageta, presidente das XXXI Jornadas de Cardiologia, Hipertensão e Diabetes, evento que decorreu em Sesimbra, de 14 a 16 de janeiro.

Na sua opinião, "O conhecimento desta situação clínica e das suas complicações pode ajudar-nos a cuidar melhor destes doentes e a diminuir o risco a que estão sujeitos de hospitalização e morte, pois, devemos ter presente que cerca de 20% dos idosos pertence ao subgrupo dos doentes frágeis".

O presidente do Instituto de Cardiologia Preventiva de Almada (ICPA) salienta que não existe uma definição consensual de fragilidade, sendo que "a presença de falta de força e o cansaço são componentes centrais em todas as definições".



### Fisiopatologia: a deficiência da vitamina D

Manuel Carrageta refere que "as alterações hormonais desempenham certamente um papel no declínio da força e da massa muscular característico dos doentes frágeis". Relativamente à mulher, "observa-se uma queda abrupta das hormonas sexuais com o início da menopausa e no homem uma descida gradual dos níveis da testosterona" e desenvolve:

"Também a hormona do crescimento desce com a idade, assim como o fator 1 de crescimento semelhante à insulina. Baixos níveis de IGF-1 estão associados a menor força e a diminuição da mobilidade. Muitas outras hormonas e micronutrientes têm sido estudados, com destaque para a vitamina D, que tem mostrado preservar a força muscular e, deste modo, prevenir ou tratar a fragilidade."

### Intervenção terapêutica

O presidente das XXXI Jornadas de Cardiologia, Hipertensão e Diabetes sublinha que, com o envelhecimento, há uma diminuição da massa e da força muscular, sendo que "numerosos estudos mostraram que, em idosos, um programa que incluía treino de resistência aumentou a força e a massa muscular, assim como a velocidade da marcha".

Quanto à alimentação com ingestão proteica e calóricas adequadas, afirma que tal constitui "outro esteio do tratamento da fragilidade". Relativamente à suplementação hormonal, considera que "nenhuma terapêutica está recomendada a menos que exista uma clara deficiência hormonal".

Sobre a suplementação com vitamina D, Manuel Carrageta refere que "tem mostrado bons resultados, em vários estudos, ao aumentar a força muscular e diminuir o risco de quedas, estas últimas, uma causa importante de traumatismos e de morte".