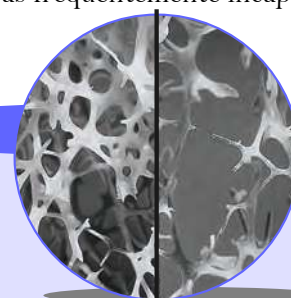




## O Seu Guia Para Ter Ossos Fortes

A osteoporose é uma doença que faz com que os ossos se partam facilmente numa ocorrência insignificante como ao levantar-se, contorcer-se, tropeçar, escorregar, deslizar ou cair. A maioria das fracturas originadas pela osteoporose ocorre na anca, na coluna, no ombro ou no pulso.

Os ossos partidos podem provocar muita dor. Mesmo depois de sararem, poderão não ficar fortes. Uma anca partida é especialmente grave nas pessoas idosas, deixando-as frequentemente incapacitadas.



Ossos Saudáveis | Ossos com Osteoporose

### Uma Boa Nutrição é Importante Para Ter Ossos Fortes

- Faça uma dieta equilibrada com todos os quatro grupos alimentares para ajudar a manter os seus ossos fortes e evitar fracturas.
- A vitamina D é importante para manter os seus ossos fortes e também para evitar quedas. Todos os adultos no Canadá devem tomar um suplemento de vitamina D durante todo o ano. Pergunte ao seu médico qual a dose certa para si.
- O cálcio é importante para a saúde óssea. É melhor retirar o seu cálcio de fontes alimentares, como o leite, o queijo, o iogurte, bebidas de soja/amêndoa/arroz fortificadas com cálcio e sumo de laranja fortificado com cálcio. Se não come muitos laticínios ou outros alimentos fortificados com cálcio, poderá precisar de um suplemento de cálcio. Não tome um suplemento de cálcio por iniciativa própria. Consulte primeiro o seu médico.
- Limite a quantidade de álcool na sua dieta a duas ou menos bebidas por dia.
- Pare de fumar.

### De que quantidade de cálcio e vitamina D necessita por dia?

Idade	Cálcio	Vitamina D
19-50	1000 mg	400-1000 UI
50+	1200 mg	800 - 2000 UI

mg = miligramas

UI = unidades internacionais

## Conteúdo de Cálcio de Alguns Alimentos Comuns

Fonte de alimento	Porção	Cálcio
Leite – 2%, 1 %, magro, chocolate	1 chávena/250 mL	300 mg
Leite enriquecido com cálcio	1 chávena/250 mL	400 mg
Queijo – Cheddar, Edam, Gouda	1 ¼"/3 cm cubo	245 mg
Iogurte – natural	¾ chávena/185 mL	295 mg
Salmão, com ossos, enlatado	½ lata/105 g	240 mg
Bebida fortificada de soja ou arroz	1 chávena/250 mL	285 mg
Sumo de laranja fortificado	1 chávena/250 mL	300 mg
Soja – cozinhada	1 chávena/250 mL	170 mg
Tofu – com sulfato de cálcio	3 oz/84 g	130 mg
Aveia instantânea – enriquecida com cálcio	1 bolsa/32 g	150 mg
Figos – secos	10	150 mg



### Faça Exercício para Manter Os Seus Ossos e Músculos Fortes

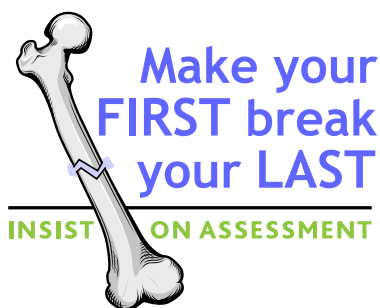
- Músculos fortes ajudam a manter ossos fortes. Faça exercícios para aumentar a força muscular recorrendo a faixas ou pesos de resistência, pelo menos 3 vezes por semana, e trabalhe os principais grupos de músculos.
- As quedas podem levar à fractura de ossos. Melhore o seu equilíbrio e coordenação com exercícios de equilíbrio ou tai chi diários.
- Faça exercícios de aeróbica durante, pelo menos, 30 minutos por dia. Para manter a força dos seus ossos, os exercícios nos quais os seus ossos têm de sustentar o seu peso (como, por exemplo, caminhadas rápidas, dança) são melhores do que os exercícios nos quais o seu peso é suportado (como, por exemplo, fazer natação, andar de bicicleta).
- Faça exercícios para manter ou melhorar a postura diariamente, tais como exercícios de extensão da coluna vertebral.
- As pessoas mais idosas com osteoporose ou ossos da coluna fracturados requerem um programa de exercícios que inclua treino de força e equilíbrio. Os que têm fracturas na coluna têm de aprender o alinhamento postural correcto para a sua actividade diária e devem consultar um fisioterapeuta.

### Está Em Risco?

Todas as pessoas com mais de 50 anos devem falar com o respectivo médico sobre o risco de fracturarem ossos. O seu médico deve medir a sua altura anualmente e falar sobre os seus factores de risco para ver se precisa de um teste de densidade óssea. Alguns factores de risco importantes que indicam uma necessidade de fazer o teste de densidade óssea incluem idades acima dos 65, a ocorrência de uma fractura anterior após os 40 anos, o facto de um dos seus pais ter partido a anca ou estar a ser medicado com prednisona.

### Medicamentos Para Tornar Os Seus Ossos Mais Fortes

Por vezes uma boa dieta e o exercício não são suficientes para manter os seus ossos fortes e evitar fracturas. Poderá precisar de tomar medicamentos. Fale com o seu médico sobre o que é melhor para si.



Osteoporosis Canada  
1-800-463-6842  
[www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)