

Reprodução Freepik



Como fortalecer a saúde óssea e combater o avanço da osteoporose

de acordo com dados da Fundação Internacional da Osteoporose (IOF). A incidência em pessoas acima de 60 anos é significativamente maior quando comparada a pacientes mais jovens. Porém, o que muitos não sabem é que o tamanho e a quantidade de massa óssea mudam ao longo da vida e, conseqüentemente, as necessidades nutricionais para mantê-los fortes e saudáveis também.

"O cálcio, a vitamina D e a proteína são os nutrientes essenciais para uma boa saúde óssea em qualquer fase da vida. Cada um, nas quantidades específicas, desempenham papéis importantes no desenvolvimento e manutenção de ossos fortes", diz o chefe de nutrição do Instituto Dante Pazzanese, Dr.

Daniel Magnoni. "O sinal de alerta acende quando não atingimos as necessidades diárias de vitaminas e minerais e ficamos mais vulneráveis a fraturas e lesões".

Nestes casos, segundo o nutrólogo, a suplementação, principalmente para a população 50+, é a recomendação mais assertiva. "Comprovadamente, alguns suplementos, além de fortalecerem os ossos, melhoram a absorção e a retenção de cálcio no organismo. Hoje, além de gotas e comprimidos, há uma nova geração de produtos em forma de goma, capazes de suprir as necessidades nutricionais em uma única dose diária", complementa Dr. Magnoni.

Saúde óssea

Para que possam se manter fortes e saudáveis,

os ossos precisam dos nutrientes certos, aliado à alimentação saudável e prática de exercícios regular. E os cuidados devem começar desde cedo. Conheça mais sobre os principais nutrientes:

Cálcio - Ideal para manter a saúde óssea e auxiliar diretamente na prevenção de osteopenia e osteoporose, principalmente entre o público 60+. A combinação entre cálcio e a Vitamina D3 é fundamental para o metabolismo ósseo e a deficiência de um deles prejudica esse processo. (1)

Vitamina D - Este hormônio foi classificado como vitamina e é sintetizado pela exposição à luz solar. É um importante regulador do sistema imune e auxilia com a absorção de minerais como o cálcio, fundamental na formação de ossos e dentes. Estima-se que 1 bilhão de pessoas no mundo tenham deficiência ou insuficiência de vitamina D. (2). Referências: (1) Impacto dos nutrientes na saúde óssea: novas tendências; Gláucia Queiroz Moraes, Maria Goretti Pessoa de Araújo Burgos (2) Nutrição e imunidade no homem; Sandra Gredel

DA REDAÇÃO

Cerca de 10 milhões de pessoas. Este é o número alarmante de brasileiros diagnosticados com osteoporose, contingente que deve crescer 30% até 2050,

Loterias



Acumulou - Concurso 2420

05 08 29 39 44 60



Acumulou - Concurso 5685

08 16 44 72 77



Acumulou - Concurso 2287

1ª SORTEIO
07 25 30 35 38 41
2ª SORTEIO
05 14 23 42 44 50



Acumulou - Concurs 1702

14 21 23 24 28 47 51



Acumulou - Concurso 2225

02 04 06 08 20 24 31
33 35 38 44 46 59 64
67 75 81 84 93 97

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 20

Dia do Maquinista
Dia do Poeta
Dia do Arquivista
Dia Mundial do Controlador de Tráfego Aéreo
Dia Mundial da Osteoporose
Dia Mundial da Estatística



DIA 20

ALZIRA GODO D. SILVA
BEATRIZ L. B. CASTRO
CELIA FUKUNAGA
LUIZ FERNANDO B. TEIXEIRA
MARIA FATIMA P. MARTINEZ
MARISTELA FERNANDES LIMA
OSCAR BENEZ
PAULO PEDRO DE ARAUJO
THOMAS YOSHISHIRO TAKAHASHI