



20 de outubro – Dia Mundial da Osteoporose

Artigo de opinião de Carla Reizinho, Neurocirurgiã na Unidade Local de Saúde Lisboa Ocidental e no Hospital da Luz, Vice-Presidente da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral (SPPCV)

Dia Mundial da Osteoporose: detetar cedo, prevenir sempre

No Dia Mundial da Osteoporose, a Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral quer falar de uma doença que raramente dá sinal de si, mas que pode mudar por completo a vida de quem a tem.

Uma doença silenciosa

A osteoporose enfraquece os ossos de forma gradual e sem sintomas. Não dói, não se vê e não se sente, até ao dia em que surge uma fratura. Muitas pessoas só descobrem que a têm quando uma simples queda, ou um pequeno esforço, causa uma fratura de um osso.

Não é só uma doença de mulheres

É mais frequente nas mulheres, sobretudo depois da menopausa, mas os homens também são afetados. Também eles perdem massa óssea com a idade. Ninguém deve achar que está livre de risco só por ser homem.

Mais do que uma fratura

As consequências vão muito além da fratura. As fraturas, em particular as da coluna e da anca, causam dor, perda de autonomia e imobilidade prolongada. Muitas pessoas deixam de conseguir fazer o que faziam antes e passam a depender dos outros para as suas atividades normais da vida diária. Quando a fratura é seguida de imobilidade, a esperança de vida pode ficar reduzida, com aumento da probabilidade de morte prematura.

Esteja atento aos sinais

Uma fratura da coluna pode passar despercebida, mas tem um sinal de alerta que não deve ser ignorado: uma dor súbita nas costas, que agrava em pé ou ao andar, surgida após um esforço pequeno, como levantar um objeto leve, baixar-se ou até tossir. Se sentir isto, procure o seu médico sem demora. Quanto mais cedo se identifica a fratura, melhor se evita o agravamento.

Está nas nossas mãos

A boa notícia é que a osteoporose pode ser prevenida e tratada. Avaliar a densidade óssea permite detetar a doença antes de surgirem fraturas e iniciar o tratamento adequado. Fale com o seu médico sobre o seu risco, sobretudo se tem mais de 50 anos, já teve alguma fratura, tem casos na família ou outros fatores de risco.

O exercício é o seu melhor aliado

O movimento é um dos gestos mais poderosos que pode fazer pela saúde dos seus ossos. O osso é um tecido vivo: responde ao esforço tornando-se mais forte e mais resistente. O exercício físico regular ajuda a construir e a manter a massa óssea, reforça os músculos que protegem a coluna e melhora o equilíbrio e a coordenação, o que reduz o risco de quedas e, com ele, o risco de fraturas. E nunca é tarde para começar: em qualquer idade, mexer-se faz diferença.

Caminhar, subir escadas, dançar e fazer exercícios de força e de equilíbrio são boas escolhas. O ideal é praticar com regularidade, ajustando o esforço às suas capacidades. Mesmo quem já teve uma fratura ou tem ossos mais frágeis pode e deve manter-se ativo, com acompanhamento adequado: o exercício bem orientado dá confiança, preserva a independência e ajuda a viver com mais segurança no dia a dia. Se tem dúvidas ou já tem osteoporose, peça ao seu médico orientação sobre os exercícios mais adequados.

Os outros cuidados que protegem

Cuidar dos ossos começa cedo e dura a vida toda. Uma alimentação equilibrada, com cálcio e vitamina D adequados, e a ausência de tabaco e de excesso de álcool completam a proteção que o exercício lhe dá.

Uma mensagem para todos

Neste dia, a Sociedade deixa um convite: mexa-se, informe-se e fale com o seu médico. Detetar cedo, tratar a tempo e prevenir sempre são as melhores formas de manter a autonomia e a qualidade de vida.

Cuide do seu osso!