Osteoporose e coluna: proteger os ossos para manter a autonomia

Artigo de opinião de Dr. Miguel Carvalho, médico ortopedista no Lusíadas Saúde e membro da Campanha Olhe pelas Suas Costas

A coluna sustenta o corpo e protege a medula. Permite-nos andar, dobrar, levantar pesos e manter a postura. Quando a coluna adoece, as tarefas mais simples tornam-se difíceis. Vestir, cozinhar ou passear podem passar a causar dor e insegurança.

O envelhecimento e a fragilidade dos ossos

O osso é um tecido vivo e renova-se ao longo de toda a vida. Atingimos a massa óssea máxima por volta dos 30 anos. A partir daí, perdemos osso de forma lenta e progressiva. Nas mulheres, a perda acelera após a menopausa, com a descida dos estrogénios.

A osteoporose surge quando o osso perde densidade e qualidade. Torna-se poroso e frágil. A doença não dá sintomas até ao dia em que um osso parte. Por isso, chamam-na de "doença silenciosa".

Em Portugal, cerca de 22% das mulheres e 7% dos homens com mais de 50 anos têm osteoporose. Todos os anos ocorrem cerca de 52 000 fraturas de fragilidade.

As vértebras são os ossos mais atingidos. Uma fratura vertebral pode acontecer após uma queda ligeira, um espirro forte ou o simples gesto de levantar um saco de compras. Estima-se que uma em cada três mulheres e um em cada cinco homens com mais de 50 anos venham a sofrer uma fratura por osteoporose. Cerca de dois terços das fraturas vertebrais passam despercebidas, porque a dor é atribuída à idade ou à artrose.

O impacto das fraturas vertebrais

Uma vértebra fraturada perde altura e fica em forma de cunha. A dor nas costas pode surgir de repente ou instalar-se aos poucos. Com várias fraturas, a coluna curva-se para a frente. A pessoa perde altura e ganha a chamada "corcunda".

A dor limita o movimento. A curvatura dificulta a respiração e a digestão. O medo de cair leva muitas pessoas a sair menos de casa. Perdem força, equilíbrio e confiança. A autonomia diminui e a dependência de terceiros aumenta.

A primeira fratura vertebral é também um sinal de alarme. Quem já fraturou uma vértebra tem um risco de sofrer outra cerca de cinco vezes maior.

Prevenir ao longo da vida

A prevenção começa na infância e continua até ao fim da vida. Algumas medidas simples fazem diferença:

• Praticar exercício regularmente, sobretudo caminhadas e exercícios de força e de equilíbrio;

• Comer alimentos ricos em cálcio, como leite, iogurte, queijo, peixe e vegetais de folha verde;

• Manter níveis adequados de vitamina D, com exposição solar moderada e suplementos quando o médico os indicar;

• Deixar de fumar e moderar o consumo de álcool;

• Adaptar a casa para evitar quedas, com boa iluminação, tapetes fixos e barras de apoio na casa de banho;

• Falar com o médico sobre o risco de osteoporose após a menopausa, depois dos 65 anos ou durante tratamentos prolongados com corticóides.

A densitometria óssea permite fazer o diagnóstico. Se a osteoporose for confirmada, existem medicamentos eficazes que fortalecem o osso e reduzem o risco de novas fraturas. O tratamento deve ser cumprido com regularidade e acompanhado pelo médico.

Uma dor nas costas que surge de repente depois dos 50 anos merece avaliação médica. Uma perda de altura também a merece. Cuidar dos ossos hoje protege a liberdade de amanhã.

Sobre a Campanha 'Olhe pelas Suas Costas'

A campanha "Olhe pelas suas costas", lançada em 2009, é uma iniciativa que visa sensibilizar a população para a problemática das dores nas costas, alertar para as suas consequências na vida pessoal e profissional dos portugueses e educar sobre as formas de prevenção e tratamento existentes. A iniciativa tem a chancela da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral, da Associação Para o Estudo da Dor, da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, da Sociedade Portuguesa de Neurocirurgia, da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação e da Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia e conta com o apoio da Medtronic. Para mais informações, consulte a Página de Facebook, Instagram, canal de Youtube e site da Campanha "Olhe pelas Suas Costas".