



## OSTEOPOROSE

Osteoporose é uma doença causada pela diminuição da massa óssea de nosso organismo.

Os ossos são tecidos vivos e dinâmicos em constante metabolismo. Suas células (osteócitos, osteoblastos e osteoclastos), fibras colágenas e substância fundamental estão, o tempo todo, envolvidas na destruição e reconstituição desse tecido.

A saúde dos ossos depende do equilíbrio entre o processo de destruição e remodelação óssea. Quando a primeira é mais rápida do que a segunda, dá-se a reabsorção óssea.

A reabsorção costuma ser silenciosa, ou seja, não cursa com sintoma algum, a não ser quando um osso se fratura.

O aumento da reabsorção óssea se inicia após os trinta anos de idade e se acentua na mulher durante o climatério e em indivíduos de ambos os sexos com fatores de risco tais como tabagismo, sedentarismo, baixa ingestão de cálcio e doenças renais.

Portanto, não espere que os sintomas apareçam. Previna-se, buscando orientação de um médico.

Por Dr. Cláudio Lepera (ortopedista do Doutores da Granja)