



Suplementação alimentar com mineral e vitamina pode auxiliar nos cuidados da Osteoporose

20 de outubro é o Dia Mundial da Osteoporose, data criada para alertar e conscientizar sobre esta patologia que acomete 10 milhões de brasileiros

A expectativa é que em 2030 o Brasil tenha a quinta população mais idosa do mundo e um alerta que surge é como conquistar um envelhecimento saudável. A busca pelo bem-estar deve estar acompanhada de informações confiáveis e mudanças de hábitos que possam refletir em uma melhora na qualidade de vida da população.

Um problema que atinge 10 milhões de brasileiros é a osteoporose, segundo a Associação Brasileira de Avaliação Óssea e Osteometabolismo (Abrasso). Já a Fundação Internacional da Osteoporose (IOF) estima que o número de fraturas osteoporóticas subirá 32% até 2050 em todo o mundo. Só no Brasil, em 2030, deverão ser registradas 608 mil, aumento de 63% em relação a 2015 (373 mil).

A patologia é silenciosa e não apresenta sintomas, deixando os ossos mais frágeis e aumentando o risco de quedas e fraturas. As mulheres correm maior risco para desenvolver a osteoporose, e pelo documento Consenso: prevenção e tratamento da osteoporose na América Latina - estrutura atual e direções futuras, divulgado no fim do ano passado pela Americas Health Foundation (AHF), 33% das mulheres brasileiras com mais de 50 anos têm a patologia.

Os principais desencadeadores estão relacionados a diminuição na produção de estrógeno em mulheres na menopausa, carência de cálcio e vitamina D, sedentarismo e predisposição genética, além de outros fatores de risco como: tabagismo, dieta pobre em nutrientes e minerais e até mesmo o envelhecimento natural. Uma característica da osteoporose é a perda acelerada de massa óssea, causando redução do desempenho físico, resultando em dificuldades para realizar atividades, que antes eram consideradas fáceis como caminhar e subir escadas ou situações normais do dia a dia, como se levantar da cama, tossir e respirar, pelo fato do osso estar menos resistente.

Como forma de reduzir esses riscos, a ingestão de nutrientes adequados, hábitos alimentares saudáveis e prática de atividade física, é a combinação ideal para minimizar a perda da força óssea relacionada à idade, manutenção de músculos e ossos e promoção do seu bom



funcionamento, proporcionando benefícios aos indivíduos que desejam manter uma vida ativa e longínqua.

A ingestão adequada de cálcio e prática de exercícios físicos tem efeito sinérgico, pois ambos estimulam a formação de massa óssea, construção e manutenção do músculo, resultando em um aumento ideal em massa muscular e força, fator importante na prevenção das quedas e fraturas, especialmente do quadril, da costela e colo do fêmur.

Além do cálcio, essencial para renovação óssea, a ingestão de vitamina D também é importante nesse processo, pois sem ela, a absorção do mineral fica prejudicada. A vitamina D está presente em vários alimentos de origem animal, mas nem sempre possuem a quantidade que o organismo necessita. *“Por isso que, em muitos casos, médicos e nutricionistas indicam a suplementação desta vitamina para obter o nível adequado da substância no organismo”*, explica Kathia F. Schmider, Nutricionista, Especialista em Nutrição em Saúde Pública e Coordenadora Técnica da ABIAD – Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres.

Ao longo dos últimos cinco anos, desde a primeira Pesquisa de Mercado ABIAD* - ‘Hábitos de Consumo de Suplementos Alimentares’, no Brasil, houve um aumento de 6 p.p no consumo de suplementos na faixa etária de 41 a 60 anos, o equivalente a 34% dos entrevistados, indicando que o aumento no consumo nesta faixa etária, possa estar associado ao desejo de manter a qualidade de vida com o passar dos anos e uma longevidade saudável. Já o consumo na faixa etária entre 61 a 70 anos representa 15% e, os suplementos mais consumidos são: Ômega 3, Multivitamínicos (vitamina C e D), Cálcio e Colágeno.

“Ter acesso e conhecimento às alternativas que favoreçam a promoção da saúde e que mantenham a qualidade de vida é de suma importância. A tendência é que esses cuidados e atenção tornem-se mais frequentes e efetivos para a população idosa”, reconhece Kathia.

() O estudo foi realizado no primeiro trimestre de 2020 em sete capitais - **Porto Alegre (RS), São Paulo (SP), Rio de Janeiro (RJ), Salvador (BA), Fortaleza (CE), Brasília (DF) e Belém (PA)** -, nas cinco regiões do Brasil, configurando uma amostra com representação nacional, com 1006 entrevistas. O perfil dos participantes foi de 50% de homens e 50% de mulheres, com idade entre 17 e 70 anos, de todas as classes sociais. A pesquisa foi conduzida pela Toledo & Associados.*



Sobre a ABIAD

A Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (ABIAD) foi fundada em 1986 com a missão de reunir empresas que se dediquem, direta ou indiretamente, à produção, industrialização, comercialização, distribuição e importação de matérias-primas e alimentos para fins especiais, incluindo nutrição infantil, nutrição enteral, diet e light, suplementos alimentares, nutrição esportiva, alimentos funcionais, dentre outras categorias. A visão da ABIAD é ser a principal referência do setor de alimentos para fins especiais e, atualmente, desempenha papel de interlocutora desse mercado no diálogo com o Poder Público e órgãos internacionais, podendo assumir o papel de liderança na defesa de políticas públicas baseadas em dados científicos sólidos e a capacidade para que os consumidores tenham acesso a uma grande variedade de produtos seguros, benéficos e de alta qualidade.

Informações para a imprensa



Marize Vossen

LVBA Comunicação

+55 (11) 99936-4925

marize.vossen@lvba.com.br

<http://www.lvba.com.br>

Valéria Allegrini

LVBA Comunicação

+55 (11) 99155 -3329

valeria.allegrini@lvba.com.br

<http://www.lvba.com.br>