
NUTRIÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA E OSTEOPOROSE EM IDOSOS: ASPECTOS ATUAIS E RECOMENDAÇÕES PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO

Lucas Felipe dos Santos Ramos*
Vinícius Cardoso de França Araújo*
Jéssica Rayane Cruz Mendonça*
Michael Douglas Celestino Bispo*
Delson Lustosa de Figueiredo (CREF: 0539-G/SE)*#
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
lucasfelpesantosramos@gmail.com

INTRODUÇÃO: A osteoporose é um problema de saúde pública mundial considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) uma epidemia silenciosa, que atinge no Brasil cerca de 10 milhões de habitantes. Segundo Nieman, 2011 a osteoporose é um distúrbio esquelético caracterizado por perda de massa, deterioração do tecido ósseo, desarranjo da arquitetura e com aumento no risco de fratura. **OBJETIVOS:** Conhecer e refletir com bases em referencial teórico sobre as recomendações atuais para prevenção e tratamento da patologia. **MÉTODO:** O presente estudo consiste de pesquisa bibliográfica científica e análise de informações no acervo bibliográfico da Unit, mais pesquisas no Google Acadêmico referentes ao ano de 2017, foram encontrados 235 artigos dos quais 5 foram utilizados. **RESULTADOS:** A osteoporose é desencadeada por um déficit de nutrientes e atividade física, podendo ser agravado com o tempo. Há um consenso de que o aumento na ingestão de cálcio durante a infância e a adolescência esteja associado ao incremento da massa óssea máxima (Campos; Mello; Dâmaso, 2012, p.220). A carência de cobalamina promove aumento dos níveis de homocisteína, pode levar a osteoporose devido a diminuição de massa óssea, tornando a doença mais grave em idosos, que são suscetíveis a acidentes, devido as alterações neurológicas decorrentes do processo do envelhecimento. É necessário que o idoso pratique exercícios físicos regularmente para um envelhecimento saudável, Grecco e Dinni, (2017, p.142) afirmam que um programa de treinamento de força realizado de forma correta pode resultar uma melhora das atividades diárias, ressaltando diversos benefícios, sendo que ela influencia diretamente o tecido ósseo, devido ao estresse mecânico causando efeitos osteoblásticos, resultando em uma adaptação a sobrecarga imposta. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a atividade física regular é benéfica no desenvolvimento e manutenção da integridade do tecido ósseo, combinado com uma alimentação saudável, podem melhorar a qualidade de vida, prevenindo e minimizando mudanças decorrentes do processo de envelhecimento, conduzindo assim para que o idoso obtenha uma autonomia funcional das atividades diárias e um melhor funcionamento fisiológico do seu organismo.

Palavras-chave: Osteoporose; Idosos; Nutrição; Atividade física.