



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### OSTEOPOROSE ASSOCIADO AO CONSUMO DE CÁLCIO NO IDOSO

Saulo Victor e Silva

Universidade Potiguar Laureate Universities – UnP

[saulovictor2901@hotmail.com](mailto:saulovictor2901@hotmail.com)

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento implica em desafios no atendimento das demandas sociais, econômicas e de saúde. Segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS/WHO, o idoso é classificado, em países em desenvolvimento, como aquele indivíduo com 60 anos ou mais. Mudanças fisiopatológicas e socioeconômicas e predispõem a população idosa ao risco nutricional. Alterações nos processos biológicos, geram alterações orgânicas e fisiológicas como o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas. Os hábitos alimentares dos idosos já estão instituídos há certo tempo e estão condicionados aos hábitos familiares, religiosos e socioeconômicos, podendo influenciar em seu estado nutricional. Uma alimentação pobre e deficiente em cálcio pode ocasionar uma das mais temidas doenças na faixa etária idosa, a “osteoporose”, doença causada pela perda da massa óssea do tecido ósseo com o conseqüente aumento do risco de fraturas, em particular, nas vertebrae e femoral, afetando 75 milhões de pessoas na Europa, Estados Unidos e Japão. O cálcio entra como um elemento fundamental ao organismo, e sua importância está relacionada às funções que desempenha na mineralização óssea, desde a formação, manutenção da estrutura e rigidez do esqueleto, entra como um importante complemento da dieta, e prevenção da Osteoporose. O trabalho teve por objetivo realizar uma revisão sistemática, trazendo a importância da ingestão diária do cálcio na fase idosa. **METODOLOGIA:** Foi



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

realizada uma revisão sistemática sobre o cálcio e sua importância na fase idosa, em que foram utilizados artigos de língua inglesa e portuguesa. Disponíveis nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e PubMed e periódicos Capes. Utilizou-se artigos dos últimos 10 anos. Como descritores foram utilizadas as palavras “envelhecimento, cálcio, osteoporose e idoso”. Os artigos foram selecionados pelo título.

**RESULTADOS:** Foram selecionados 15 artigos. Em um destes estudos foi feita uma revisão de literatura, e este estudo mostrou que quedas são mais frequentes entre aqueles com diagnóstico de osteoporose, uma vez que a presença dessa patologia associa-se com sexo feminino e idade avançada. Outro estudo realizado em 2012 relatou que o aumento da mortalidade e morbidade advindas da osteoporose relaciona-se com os altos custos econômicos advindos de hospitalizações, assistência ambulatorial, institucionalização e morte prematura. Outro artigo também publicado em realizado em 2012 através de uma pesquisa descritiva de delineamento transversal, mostrou que idosos que residiam em 3 instituições de longa permanência, quando avaliados os dados antropométricos observou-se que a incidência de distúrbios nutricionais nestes idosos institucionalizados foi elevada.

**CONCLUSÃO:** A ingestão adequada de cálcio pode trazer benefícios para toda a vida do indivíduo, em especial na fase idosa, pois esta apresenta um desgaste mais elevado e uma maior necessidade de absorção da massa óssea.

Palavras chaves: “*envelhecimento, cálcio, osteoporose e idoso*”