



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

ÁREA TEMÁTICA: Atenção integral à saúde: promoção, prevenção, tratamento e reabilitação do idoso.

O PAPEL DA NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OSTEOPOROSE

Rebeca da Silva Paiva¹

Martiniano da Silva Lima ²

Naryelle da Rocha Silva³

*Universidade Federal de Campina Grande – UFCG – CES – Cuité-PB.

E-MAIL: paiva.rebeca@hotmail.com

RESUMO

INTRODUÇÃO: Osteoporose é uma doença crônica não transmissível cada vez mais frequente na população idosa, cuja particularidade é à fragilidade do tecido ósseo e acomete mais idosos do sexo feminino, pois no climatério a diminuição dos níveis de estrógenos promove a perda de massa óssea, aumentando os riscos de ocorrências de fraturas. Estudos apontam que quantidades adequadas de cálcio quando associados à ingestão de vitamina D podem trazer benefícios relativos à prevenção da osteoporose. Desta forma, a nutrição desempenha papel importante, tanto na prevenção como tratamento

¹Relatora: Rebeca da Silva Paiva. Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CES/UFCG). E-mail: paiva.rebeca@hotmail.com
Fone: (83)9649-1177

²Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES/Cuité-PB. E-mail: m.artiniano@hotmail.com

³Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES/Cuité-PB. Email: naryelle_rocha@hotmail.com



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

das pessoas de terceira idade, portadoras de osteoporose, com o objetivo de uma melhor qualidade de vida. **OBJETIVOS:** Investigar os dados na literatura disponível, sobre a relação da vitamina D e cálcio na prevenção e tratamento da osteoporose. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, onde a procura dos artigos foram realizadas por meio das bases de dados contidas na BVS, utilizando-se os seguintes descritores: osteoporose e nutrição, mediante os seguintes critérios de inclusão: textos completos disponibilizados *online*; e artigos publicados na língua portuguesa e inglesa no período de 2010 a 2012, para que fosse possível aproximar o objetivo do estudo realizado. Após leitura criteriosa dos 23 artigos encontrados, sendo 19 em português e 4 em inglês, apenas 14 se enquadraram em todos os critérios elencados. **RESULTADOS:** A vitamina D é uma vitamina lipossolúvel que participa da estrutura esquelética, atuando na absorção do cálcio alimentar no intestino e reabsorção renal. Também promove a estimulação da osteogênese pelos osteoblastos. Uma suplementação adequada de vitamina D de 700 a 800 UI pode reduzir o risco de fraturas em idosos e alguns alimentos fontes são: ovos, carnes, leite e peixes. O cálcio é um nutriente de fundamental importância em pessoas de terceira idade, pois atua na rigidez óssea. Estudos apontam que seu consumo adequado pode reduzir significativamente o risco de fraturas em idosos. Mulheres em menopausa e homens acima de 65 anos, fazendo ou não terapias de reposição hormonal, são necessários à suplementação de cálcio e a dose recomendada é de 1.200 a 1.500 mg por dia. Algumas fontes são: feijão branco, sardinha, leite, brócolis e amêndoa. Os fatores nutricionais podem influenciar na osteoporose, sendo necessária a correta interação de cálcio e vitamina D no organismo das pessoas de terceira

¹Relatora: Rebeca da Silva Paiva. Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CES/UFCG). E-mail: paiva.rebeca@hotmail.com
Fone: (83)9649-1177

²Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES/Cuité-PB. E-mail: m.artiniano@hotmail.com

³Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES/Cuité-PB. Email: naryelle_rocha@hotmail.com

idade, nas quais agem na manutenção e desenvolvimento ósseo.

CONCLUSÃO: A prevenção e tratamento da osteoporose estão intimamente ligados à nutrição, à ingestão de cálcio e vitamina D. Sendo corretamente consumidos pelos idosos trazem benefícios na arquitetura óssea. A correta relação cálcio-vitamina D deve ser considerada de fundamental importância pelo profissional para possíveis intervenções na manutenção e recuperação da saúde dos idosos e conseqüentemente melhoria na qualidade de vida.

DESCRITORES: Nutrição na osteoporose, cálcio, Vitamina D

¹Relatora: Rebeca da Silva Paiva. Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CES/UFCG). E-mail: paiva.rebeca@hotmail.com
Fone: (83)9649-1177

²Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES/Cuité-PB. E-mail: m.artiniano@hotmail.com

³Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES/Cuité-PB. Email: naryelle_rocha@hotmail.com