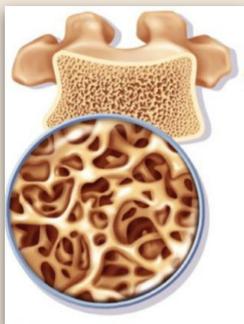


OSTEOPOROSE

UMA DOENÇA SILENCIOSA

À MEDIDA QUE ENVELHECEMOS, OCORRE UMA PERDA NATURAL E GRADATIVA DA MASSA ÓSSEA TANTO NOS HOMENS COMO NAS MULHERES.

QUANDO ESSA PERDA ALCANÇA UM NÍVEL TÃO IMPORTANTE QUE DESORGANIZA A ESTRUTURA DOS OSSOS, AUMENTANDO A SUA FRAGILIDADE E O RISCO DE FRATURAS, TEMOS ENTÃO A OSTEOPOROSE, QUE SIGNIFICA “OSSOS POROSOS”.



A DENSITOMETRIA É O EXAME IDEAL PARA AVALIAR A OSTEOPOROSE.

PROCURE ORIENTAÇÃO DE UM MÉDICO E UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

PREVINA-SE AGORA!



INICIAR A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA DESDE A INFÂNCIA. QUANTO MAIS CEDO MELHOR! INCENTIVE SEUS FILHOS.



REALIZAR O TREINAMENTO DE FORÇA MUSCULAR, POIS ELE AJUDA NA PRESERVAÇÃO E NO GANHO DE MASSA ÓSSEA.



PRATICAR CORRIDA, POIS ELA ESTIMULA A CONSOLIDAÇÃO DO CÁLCIO NOS OSSOS, FORTALECENDO-OS.



REALIZAR EXERCÍCIOS DE COORDENAÇÃO E EQUILÍBRIO, POIS ELES AJUDAM NA MANUTENÇÃO DA POSTURA E NA PREVENÇÃO DE QUEDAS.



INCLUIR FONTES DE CÁLCIO NA DIETA, COMO LEITE E DERIVADOS, SARDINHA, SOJA E VEGETAIS VERDES ESCUROS. A VITAMINA “D” DEVE SER ACOMPANHADA PARA AVALIAR A NECESSIDADE DE SUPLEMENTAÇÃO.



TOMAR SOL DE 15 A 20 MINUTOS DO DIA. O SOL É FUNDAMENTAL PARA QUE A VITAMINA “D” SEJA SINTETIZADA PELO ORGANISMO.



NÃO FUMAR.

A ABSORÇÃO DO CÁLCIO PODE FICAR COMPROMETIDA NA PRESENÇA DA NICOTINA NO ORGANISMO.