

Quer correr da osteoporose? Siga essas dicas!



A osteoporose é uma doença que afeta os ossos e causa fortes dores nas articulações. Por ser silenciosa, costuma ser descoberta apenas quando os incômodos já começaram.

Seu diagnóstico está relacionado principalmente ao avanço da idade, sendo mais comum em **homens com mais de 50 anos e mulheres na menopausa**. Para fugir desse mal, fique de olho nos fatores que aumentam os riscos, como:

- Baixo índice de vitamina D e cálcio
- Sedentarismo
- Baixo índice de massa corporal
- Depressão
- Estresse
- Tratamento com corticoides (hormônios de ação anti-inflamatória)

A prevenção é mais fácil do que você imagina

Praticar atividades físicas, como caminhadas, pode fazer a diferença para evitar a doença.



Fique longe de cigarros, evite bebidas alcoólicas, veja se é possível diminuir os medicamentos psicoativos e consulte um médico sobre possíveis problemas neurológicos.



Prefira alimentos com cálcio e vitamina D (leite, derivados de leite, sardinha, brócolis, couve-flor, espinafre, agrião, soja, salmão, castanha, nozes, linhaça e tomate), que agem diretamente para fortalecer os ossos.



Exponha-se ao sol de 10 a 15 minutos por dia, antes das 10h e após as 17h.

Seguindo essas dicas, você pode prevenir a osteoporose ou diminuir as dores causadas pela doença.

Ficou com dúvidas ou sentiu uma dorzinha? Procure orientação médica.