



Enquanto você mantém os olhos bem abertos, esperando para atravessar aquela avenida às 6h da tarde, todos os 206 ossos do seu esqueleto continuam se movendo freneticamente bem debaixo do seu nariz. Bizarro? Nem tanto. Mesmo depois de completar a etapa de crescimento, os ossos permanecem em uma dança contínua de remodelagem: enquanto um grupo de células absorve o "osso velho", um outro grupo forma o "osso novo", substituindo aquele que foi absorvido, e o ciclo recomeça.

As coisas correm muito bem obrigado até por volta dos 35 anos de idade, quando as perdas ósseas começam a superar os ganhos. O resultado: sem depósitos de cálcio suficientes, os ossos entram no cheque especial, se tornam mais porosos e frágeis e meus parabéns, teve início seu processo de Osteoporose! E pensar que você só queria atravessar a rua, hein?

Devido às alterações hormonais, o processo de Osteoporose é 10 vezes mais rápido nas mulheres em relação aos homens, especialmente durante os primeiros anos que se seguem à menopausa: por volta dos 55-60 anos de idade, 9 de cada 10 mulheres apresentam algum nível de Osteoporose - e esta perda óssea mantém um avanço de 1% ao ano. Colocando em números: uma mulher de 60 Kg tem aproximadamente 8 Kg de ossos. Se ela estiver sofrendo de Osteoporose, mais de 05 colheres de sopa cheias de osso terão desaparecido entre o carnaval e o reveillon.

Todo este cálcio que some em um passe de mágica deixa atrás de si um rastro de sintomas, que incluem dores difusas, deformações na coluna, aparecimento de corcunda e diminuição da altura. Porém, a manifestação mais comum e dramática da Osteoporose é a Fratura Espontânea: o osso se torna tão fraco para sustentar a carga do próprio corpo que termina se partindo como um graveto seco. Plect.

Estatísticas e outras ilustrações terroristas à parte, o risco de fratura do quadril secundária à Osteoporose em uma mulher com 60 anos de idade de fato é MAIOR que o risco dela sofrer cânceres na mama, no útero e nos ovários - juntos! E a tristeza não termina aí. Metade dos portadores de osteoporose e vítimas de fratura do quadril, jamais recuperam plenamente sua capacidade física, sendo que cerca de 13% destes morrem nos 6 meses seguintes por complicações relacionadas à fratura.

Com todas estas informações alegres na cabeça, os cientistas sempre procuraram um modo de impedir ou reverter a Osteoporose. Dietas, exercícios, hormônios... Nos últimos anos, a ênfase passou a ser o uso de suplementos de Cálcio, mas estudos recentes vêm questionando o valor absoluto do Cálcio, salientando o risco das complicações relacionadas ao seu uso, tais como câibras inexplicáveis, artrite, pedras nos rins e formação de placas no interior das artérias que comprometem o fluxo de sangue.

O fato é que os pesquisadores observaram que as mulheres da Índia e de outras partes da Ásia consomem uma rele fração do cálcio que você consome. E - pisme! - elas possuem uma menor incidência de Osteoporose e Artrite que as mulheres ocidentais. O segredo não estava na quantidade de Cálcio, mas na concentração de Magnésio, o quarto íon mais abundante no seu corpo. E a explicação também era simples: o magnésio é essencial para que o cálcio seja depositado nos ossos. Sem magnésio, o cálcio fica por aí, dando bobeira enquanto os ossos quebram a cara.

Os médicos acreditam que aumentando o consumo de Magnésio seja possível utilizar doses menores de cálcio, reduzindo o risco de complicações e intensificando a formação de ossos mais saudáveis e resistentes. Além disso, o Magnésio também é útil no combate à hipertensão arterial; diminui a incidência de arritmias cardíacas, dores de cabeça, insônia, depressão e distúrbios do sono; reduz a ocorrência de constipação intestinal, pedras nos rins e fadiga crônica... quer dizer, mais um pouco, e o Magnésio vira uma garrafada para ser vendida no centro da cidade.

Se você está fazendo uso de certos medicamentos (p.ex.: furosemida, hidroclorotiazida, etc), sofre de alcoolismo, diabetes, insuficiência cardíaca, diarreia crônica ou periodicamente toma um laxantezinho para os intestinos, saiba que você pode estar deficiente em Magnésio - e isto no médio e longo prazo aumenta seu risco para Osteoporose.

A necessidade diária deste sal mineral (cerca de 300-350 mg) pode ser suprida através de uma dieta equilibrada e rica em legumes, peixes e cereais integrais. Em pessoas com Osteoporose Avançada, são indicados suplementos de Magnésio para interromper o processo e recuperar a saúde óssea. Mas atenção: tratar a Osteoporose com comprimidos de Magnésio ou Cálcio SEM a orientação de um médico ou nutricionista, é uma escolha tão segura e inteligente quanto levar seus ossos para atravessar aquela avenida movimentada às 6h da tarde - desta vez de olhos bem fechados.

Fonte: Dr. Alessandro Loiola. Médico, escritor, palestrante, autor de "Vida e Saúde da Criança" e "Crianças em forma: saúde na balança" e colunista do jornal Estado de Minas. Atualmente reside e clinica em Belo Horizonte, Minas Gerais.