

OSTEOPOROSE

- Doença óssea caracterizada por baixa regeneração óssea, gerando ossos pouco densos e frágeis
- Susceptibilidade à fractura óssea













CAUSAS DE OSTEOPOROSE

- Pós-menopausa (baixa de estrogénios)
- Baixo nível de cálcio na dieta
- Défice de vitamina D
- Consumo excessivo de álcool
- Tabagismo
- Exercício físico insuficiente
- Alguma medicação

FONTES DE CÁLCIO DA DIETA

- Leite magro e derivados (leite, iogurte e queijo)
- Tofu (derivado da soja)
- Vegetais verdes como bróculos e espinafres
- Peixe enlatado como sardinha e salmão
- Semente de gergelim (actua também na regulação do trânsito intestinal e da glicémia)
- Linhaça (contém também ómega-3)
- Grão de bico
- Aveia
- Chia (actua também na melhoria do funcionamento do sistema imunológico, e câimbras)
- Feijão
- Milho
- Nozes e outros frutos secos como os figos
- Amêndoas
- Sementes de sésamo
- Alguns frutos como damasco e figos

 Queijo parmesão: 1376 mg	 Leite desnatado: 1231 mg	 Tofu: 1229 mg
 Gergelim: 989 mg	 Sardinha: 382 mg	 Salmão: 277 mg
 Amêndoas: 291 mg	 Proteína da soja: 363 mg	 Linhaça: 255 mg
 Iogurtes: 199 mg		

FONTES DE VITAMINA D

- Exposição solar
- Exercício físico
- Ovos
- Cereais
- Queijo suíço
- Manteiga
- Peixes gordos (cavala, salmão, atum)
- Fígado frito



VÁRIOS MOTIVOS PARA PRATICAR ACTIVIDADE FÍSICA

- Benefícios ósseos e musculares
- Prevenção da osteoporose
- Melhoria da postura e dores da coluna
- Benefícios cardiovasculares
- Redução da tensão arterial
- Melhoria do perfil glicémico na diabetes
- Melhoria da capacidade cardíaca e pulmonar
- Perda de peso e combate à obesidade
- Melhoria da forma física
- Melhoria da auto-estima
- Melhoria da resposta do organismo no combate ao stress
- Alívio da tensão muscular
- Redução da dor
- Melhoria do padrão de sono
- Melhoria da obstipação
- Melhoria da incontinência
- Melhoria da má circulação
- Bem-estar físico e mental

MUITO IMPORTANTE

- Alimentação equilibrada, rica em fontes de cálcio e vitamina D
- Exposição solar, **excepto** nas horas de maior calor (apanhar sol antes das 12 e depois das 16 horas)
- Deixar de fumar
- Reduzir consumo de álcool
- Praticar regularmente actividade física



Contactos:

Avenida Carlos Andrade, S/N, 1º andar
2660-243 Sto. António dos Cavaleiros
Telefone: 219897840 / 219897843
Email: usf.magnolia@csloures.min-saude.pt

Folheto elaborado por:
Patricia Pina, médica interna de MGF



PROJETO BEM-SAÚDE

Folheto nº 6



PREVENIR A OSTEOPOROSE - FONTES DE CÁLCIO E VIT D

Santo António dos Cavaleiros, Julho de 2014