

AVALIAÇÃO DOS FATORES DE RISCO PARA OSTEOPOROSE EM JOVENS ESTUDANTES DE ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS DE GOIÂNIA

Dorivania Marinho Rios (Acadêmica), Cláudia Maria Rassi (Orientadora).
Curso de Enfermagem – Universidade Católica de Goiás
Contato: dori_marinho@yahoo.com.br

A osteoporose é um sério problema de saúde pública. A fragilidade óssea dela decorrente, levando a fraturas vertebrais e femurais, é uma causa importante de morbidade e mortalidade na velhice. (Advani & Wimalawansa 2003). O desenvolvimento ósseo sofre dois processos, a modelagem, durante a infância e adolescência, e a remodelagem que ocorre ao longo da vida e se torna o processo dominante no momento em que se atinge o pico (máximo) de sua massa óssea (em torno dos 20 anos de idade), sendo um processo de remodelação sequencial (reabsorção-formação).

No osso osteoporótico ocorre um desequilíbrio neste processo, com a reabsorção predominando sobre a formação, resultando em diminuição da massa óssea, com consequente aumento da fragilidade esquelética e do risco de fraturas. (Projeto Diretrizes, 2002). Esta deteriorização óssea leva a um aumento da fragilidade esquelética e do risco de fraturas (Consenso Brasileiro de Osteoporose, 2002).

A queda da mortalidade (principalmente a infantil), a redução da fecundidade e o aumento da expectativa de vida resultam no envelhecimento da população e no aumento das taxas de doenças crônico-degenerativas, entre as quais a osteoporose. (Revista Brasileira de Epidemiologia, 2006). A doença progride lentamente e raramente apresenta sintomas. A suspeita de osteoporose muitas vezes surge somente no momento das primeiras fraturas, acompanhadas de dores agudas. A osteoporose pode, também, provocar deformidades e reduzir a estatura do doente.

Alguns fatores como anormalidades genéticas (fatores não-modificáveis), fatores ambientais, como carências nutricionais, ausência de exercício físico, imobilização prolongada, o tabagismo e o alcoolismo (fatores modificáveis) podem ter efeitos negativos sobre a massa e a resistência óssea, contribuindo para a osteoporose. (Department of Health and Human Services, 2004).

A Osteoporose não é parte do processo normal de envelhecimento. A prevenção da osteoporose deve ser realizada durante todo o curso da vida e começa com um estilo de vida saudável como: alimentação adequada e rica em cálcio, atividade física e uma adequada exposição solar.

Deste modo, este estudo considera a importância de uma boa orientação das crianças, dos adolescentes e de seus familiares a respeito de fatores modificáveis que possam favorecer um osso sadio, como o consumo adequado de leite, queijo, iogurte e derivados, atividade física regular, manutenção de um peso ideal, evitar o tabagismo e o alcoolismo durante a infância e a adolescência.

Com o propósito de estabelecer o perfil dos fatores de risco para a osteoporose, em uma população de jovens estudantes e, posteriormente, trabalhar a prevenção da doença, este trabalho epidemiológico e preventivo dá maior ênfase aos hábitos de vida e nutricionais, em particular aqueles relacionados ao consumo de cálcio. No momento, não podemos apresentar conclusões, pois a pesquisa ainda se encontra em andamento.

Palavras-chaves: 1) Osteoporose; 2) Jovens e fatores de risco; 3) Prevenção.