

TERAPIA NUTRICIONAL NA OSTEOPOROSE EM MULHERES PÓS MENOPAUSA

Carla Lorena Bernardes PRIMO*
Rafaela Aparecida Nogueira MARTINS**
Rafaela Fernanda Gonçalves FIRMINO***
Letícia Bertoldi SANCHES****

RESUMO

INTRODUÇÃO: A menopausa coincide com o período da vida da mulher onde ocorrem várias mudanças hormonais até o cessar da ovulação. Nessa etapa as mudanças endócrinas consequentes da diminuição da atividade ovariana, como a diminuição do estrogênio que podem levar ao desencadeamento da osteoporose. **OBJETIVO:** Este trabalho teve como objetivo mostrar a importância que uma alimentação saudável, rica em cálcio, vitamina D e vitamina C para a prevenção ou diminuição dos sintomas da osteoporose, visando assim a melhora do estilo de vida em mulheres após a menopausa e diminuir os riscos de desenvolvimento da doença. **METODOLOGIA:** No presente trabalho foi realizada uma revisão da literatura científica atual a partir de estudos que avaliaram a osteoporose em mulheres pós menopausa. **RESULTADO:** Durante o período da menopausa, as mudanças endócrinas decorrentes da diminuição da atividade ovariana, com consequência a perda do ciclo menstrual, a diminuição de hormônios como estrogênios, bem como redução ou falta de consumo de alimentos ricos em cálcio e vitamina D, podem levar ao desencadeamento da osteoporose. Está é uma doença caracterizada pelo distúrbio metabólico na parte óssea, ocasionando a redução da massa óssea e desarranjo na microarquitetura esquelética, que pode ocasionar a fragilidade levando a fraturas reversíveis ou não. Além disso, a principal função dos ossos é a sustentação do corpo e amortecer fluídos corporais, sendo também responsável por boa parte da resposta imune. **CONCLUSÃO:** Portanto, observa-se a importância do cuidado nutricional em mulheres com osteoporose no pós menopausa e o mesmo deve ser intensificado, pois as mudanças no estilo de vida, como alimentação, exercício físico e a opção de reposição hormonal podem ser o fator crucial na prevenção e diminuição dos riscos e sintomas da osteoporose.

Palavras-chave: Osteoporose. Menopausa. Cálcio.

* Carla-lorena@outlook.com

** rafaelanogmartins@gmail.com

*** claudetebejamin@gmail.com

**** leticiabertoldisanches@gmail.com