



**Alimentação saudável
para ossos mais fortes**

O que é a osteoporose?

A osteoporose é uma doença que torna os ossos mais fracos (por redução da massa óssea) e suscetíveis de fraturar, podendo ocorrer fraturas, descritas como "fraturas de fragilidade".

Uma em cada duas mulheres e um em cada cinco homens com idade superior a 50 anos irá sofrer uma fratura de fragilidade. As fraturas de fragilidade podem ocorrer em várias partes do corpo. No entanto, os punhos, as ancas e a coluna são geralmente os locais mais afetados.

Alimentação equilibrada

Independentemente da sua idade ou género, é essencial garantir que o que come hoje permitirá manter os seus ossos fortes, no futuro. Apesar de ingerir a quantidade suficiente de cálcio, uma alimentação saudável e equilibrada é importante para garantir o aporte de vitaminas, de minerais e de outros nutrientes necessários para os seus ossos. Para isso, inclua na sua alimentação uma grande variedade de alimentos dos quatro grupos principais, incluindo frutas e legumes, hidratos de carbono como o pão, a batata, a massa e os cereais; produtos lácteos e derivados (do leite); o feijão, o peixe, os ovos, a carne e outras proteínas. Alcance um peso corporal saudável para proteger os seus ossos.





Cálcio

O cálcio é vital para ter ossos fortes porque lhes permite dar força e rigidez. O nosso corpo contém cerca de 1 kg desse mineral importante, 99% do qual está nos ossos. Na sua maioria, as pessoas deveriam obter cálcio suficiente através de uma alimentação equilibrada, sem ser necessária a suplementação.

Qual a quantidade de cálcio que preciso?

Estima-se que a necessidade diária da população adulta em cálcio seja:¹

menos de 50 anos,
1000 mg/dia

mais de 50 anos,
1300 mg/dia

A alimentação deveria ser a principal fonte de cálcio, sendo que a suplementação em cálcio deveria ser considerada caso o doente não obtenha cálcio suficiente da sua alimentação e tenha um elevado risco de osteoporose.

Vitamina D

O seu corpo precisa da vitamina D para ajudar a absorver o cálcio. Um aporte adequado em vitamina D permitirá, também, manter os músculos fortes e ajudará a prevenir quedas nas pessoas mais idosas. A vitamina D pode ser obtida através da ação do sol na sua pele, da ingestão de alimentos e de bebidas que a contêm naturalmente ou nos quais foi adicionada, ou em suplementos. É aconselhada exposição solar por curtos períodos (cerca de 10 minutos), 1 a 2 vezes por dia, sem protetor solar, de forma moderada, de modo a evitar lesões cutâneas. Desde o final de março ao final de setembro faça atividades ao ar livre, período em que os raios do sol permitem a produção de vitamina D.

A determinação dos aportes recomendados em vitamina D é mais complicada, porque para além da alimentação, a vitamina D provém da exposição solar, e varia muito de pessoa para pessoa. No entanto, considera-se o seguinte:¹

Pessoas com mais de 50 anos: 400 UI	Pessoas com mais de 70 anos: 600 UI
--	--

UI: Unidades Internacionais.



Exercício

Uma forma de manter os seus ossos fortes é praticar atividade física regular. É importante manter-se ativo e encontrar uma atividade que lhe dê prazer. As fraturas da anca ocorrem geralmente nas pessoas mais idosas, pois são mais frágeis e suscetíveis de cair. Atividades como a natação, a jardinagem, a caminhada, a bicicleta e o pilatos ou o ioga podem ajudá-lo a manter os músculos fortes, o equilíbrio e a coordenação, e assim diminuir o seu risco de queda.

Alimentos ricos em cálcio²

Alimentos com mais de 300 mg de cálcio por porção média

Sardinhas em conserva de azeite	1 lata (90 g)	426 mg
Quiche de espinafres	1 fatia (150 g)	405 mg
Queijo parmesão	1 fatia (30 g)	390 mg
Queijo "Emental"	1 fatia (30 g)	324 mg
Queijo flamengo	2 fatias (20 g cada)	320 mg

Alimentos - 200 a 300 mg de cálcio por porção média

Queijo fresco	1 UN (80 g)	271 mg
Couve-galega cozida	100 g	264 mg
Queijo da ilha	1 fatia (30 g)	261 mg
Requeijão	1/2 (85 g)	255 mg
Leite	1 copo (200 ml)	240 mg
Bebida de soja enriquecida em cálcio	1 copo (200 ml)	240 mg
Figos secos	3 UN (100 g)	240 mg

Alimentos - 50 a 200 mg de cálcio por porção média

logurte líquido	1 UN (180 ml)	180 mg
logurte sólido natural	1 UN (125 g)	163 mg
Mini queijo redondo semi-duro (tipo Edam)	1 UN (20 g)	134 mg
Queijo Quark	1 UN (125 g)	131 mg
Grelos de couve cozidos	100 g	131 mg
Tofu	100 g	128 mg
Feijão vermelho	3 c. de sopa (100 g)	100 mg
Brócolos cozidos	150 g	84 mg
Avelã	30 g (cerca de 25 UN)	82 mg
Amêndoa	30 g (cerca de 15 UN)	80 mg
Agrião cru	40 g	80 mg
Feijão branco cozido	3 c. de sopa (100 g)	65 mg
Queijo fundido	1 UN (1 triângulo)	56 mg

Alimentos ricos em vitamina D²

Os peixes gordos (sardinha, salmão...) são as principais fontes de vitamina D.
A ingestão destes é recomendada 2 a 3 vezes por semana.

Óleo de fígado de bacalhau	1 c. de sopa (15 ml)	1350 UI
Sardinha grelhada	1 UN (cerca de 70 g)	680 UI
Goraz grelhado	1 filete (cerca de 100 g)	680 UI
Corvina cozida	1 filete (cerca de 100 g)	640 UI
Enguia frita	1 porção de 100 g	560 UI
Solha grelhada	1 filete (cerca de 100 g)	440 UI
Linguado grelhado	1 filete 100 g	400 UI
Salmão grelhado	1 porção (cerca de 125 g)	460 UI
Garoupa grelhada	1 porção de 100 g	340 UI
Dourada grelhada	1 porção de 100 g	316 UI
Robalo cozido	1 porção de 100 g	232 UI
Atum fresco grelhado	1 porção de 100 g	188 UI
Carapau grelhado	1 porção de 100 g	140 UI
Chicharro grelhado	1 porção de 100 g	140 UI
Cavala cozida	1 porção de 100 g	92 UI

Ovos M (120 g)	2 UN (cerca de 120 g)	86 UI
----------------	-----------------------	-------

Atualmente a oferta de alimentos enriquecidos em vitamina D é vasta. Esta informação está disponível nos rótulos dos alimentos.

Ao selecionar alimentos ricos em cálcio e vitamina D será mais fácil alcançar as doses recomendadas e assim manter a saúde dos ossos.

Tente escolher alimentos diferentes de distintas secções, e não se limite a 2 ou 3 alimentos. Dessa forma, irá garantir que os seus ossos beneficiam de todos os nutrientes necessários.

Referências:

- 10 conselhos para prevenção e tratamento da Osteoporose (<https://rotasaude.lusiadas.pt/prevencao-e-estilo-de-vida/nutricao-e-dieta/prevencao-tratamento-da-osteoporose/>)
2. INSA - Tabela da Composição dos Alimentos (<https://www.portfir.insa.pt>)

Com o apoio:

AMGEN

Amgen Biofarmacêutica, Lda.

Avenida José Malhoa 19, Piso 5
1070-157 Lisboa

Tel.: 21 422 06 06 • NIPC: 502 942 959
PRT-162-0723-80004 - JULHO 2023

Elaborado por:

**Unidade Coordenadora
Funcional Reumatologia Centro**



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA AS
DOENÇAS
REUMÁTICAS