

OSTEOPOROSE



Projeto AFINI - UFSC 2021

PROF^a DRA. TÂNIA BERTOLDO BENEDETTI - COORDENADORA

PROF^a DRA. MANUELA MIKA JOMORI - ORIENTADORA

FERNANDA RISCADO DE SOUZA - BOLSISTA

CECÍLIA CATHARINA - VOLUNTÁRIA

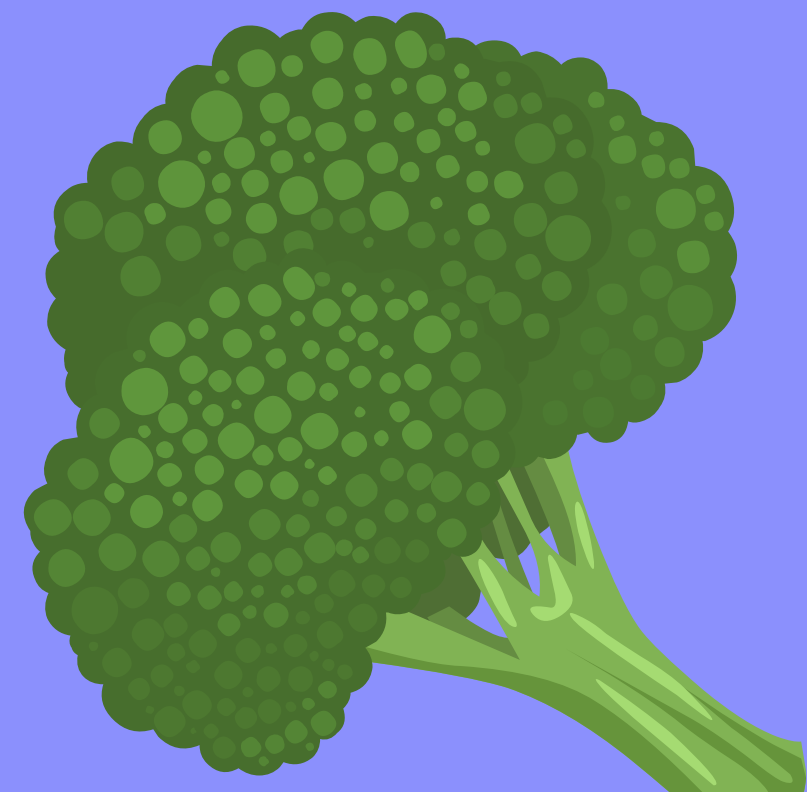
MARIA EDUARDA ROCHA - VOLUNTÁRIA

PAUTA DA APRESENTAÇÃO



- O que é osteoporose
- Fatores que levam ao seu desenvolvimento
- Como prevenir e/ou controlar
- O que devo consumir?

**A OSTEOPOROSE É UMA DOENÇA
QUE SE CARACTERIZA PELA
PERDA PROGRESSIVA DE MASSA
ÓSSEA.**



FATORES QUE LEVAM AO DESENVOLVIMENTO DA OSTEOPOROSE



PERÍODO DA VIDA

- Menopausa
- Idade \geq 70

OUTROS FATORES

- Histórico familiar
- Vida sedentária
- Dieta pobre em cálcio
- Dieta rica em sódio
- Consumo elevado de refrigerantes tipo cola, café, chá preto e chocolates
- Cigarros e álcool

The background is a solid teal color. Scattered around the central text are several stylized, flat illustrations of lemon slices. Some are whole slices showing the internal segments and seeds, while others are just wedges. The slices are rendered in bright yellow and orange tones with simple black outlines.

PREVENÇÃO E CONTROLE DA OSTEOPOROSE



DIETA RICA EM CÁLCIO

Recomendações diárias

Homens: 1000mg 50-70 anos
1200mg \geq 70 anos

Mulheres: 1200mg \geq 50 anos



DIETA RICA EM CÁLCIO

FONTES DE CÁLCIO

Leite e derivados como iogurtes e queijos e verduras de folhas escuras, como brócolis, espinafre e couve.



QUANTIDADE DE CÁLCIO NOS ALIMENTOS

COMECE COM PEQUENAS METAS E VÁ MELHORANDO AOS POUCOS

ALIMENTO	QTD CÁLCIO EM 100G	EX MEDIDA CASEIRA	QTD CÁLCIO
AGRIÃO	168 MG	1 CS CH PICADO (7G)	12 MG
ALMEIRÃO	70 MG	1 FOLHA (13G)	9 MG
BRÓCOLIS CRU	400 MG	1 CS CH PICADO (10G)	40 MG
BRÓCOLIS COZIDO	130 MG	1 CS CH PICADO (10G)	13 MG

*CS = COLHER DE SOPA

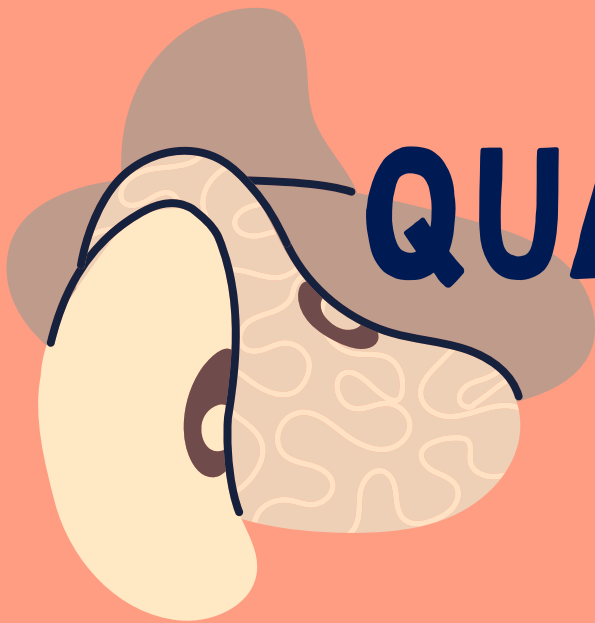
**CH = CHEIA

QUANTIDADE DE CÁLCIO NOS ALIMENTOS

COMECE COM PEQUENAS METAS E VÁ MELHORANDO AOS POUCOS

ALIMENTO	QTD CÁLCIO EM 100G	EX MEDIDA CASEIRA	QTD CÁLCIO
COUVE-FLOR COZIDA	22 MG	1 CS CH PICADA (25G)	5,5 MG
RABANETE	138 MG	1 UN (34G)	47 MG
LARANJA	45 MG	1 UN P (90G)	40,5 MG
BROTOS DE ABÓBORA	149 MG	10 UN (2G)	2,9 MG

*UN = UNIDADE



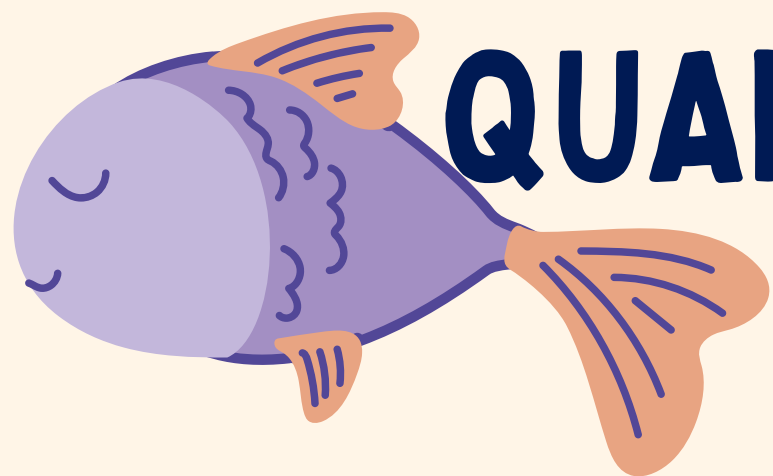
QUANTIDADE DE CÁLCIO NOS ALIMENTOS

ALIMENTO	QTD CÁLCIO EM 100G	EX MEDIDA CASEIRA	QTD CÁLCIO
GERGILIM, SEMENTES	417 MG	1 CS RASA 8G	33 MG
FEIJÃO BRANCO	476 MG	1 CO M 100G	476 MG
FLOCOS DE CEREAIS	550 MG	1/2 X DE CHÁ 40G	220 MG
MELADO DE CANA	591 MG	1 COL CHÁ 3G	18 MG

*COL CHÁ = COLHER DE CHÁ

** CO = CONCHA

*** X = XÍCARA



QUANTIDADE DE CÁLCIO NOS ALIMENTOS

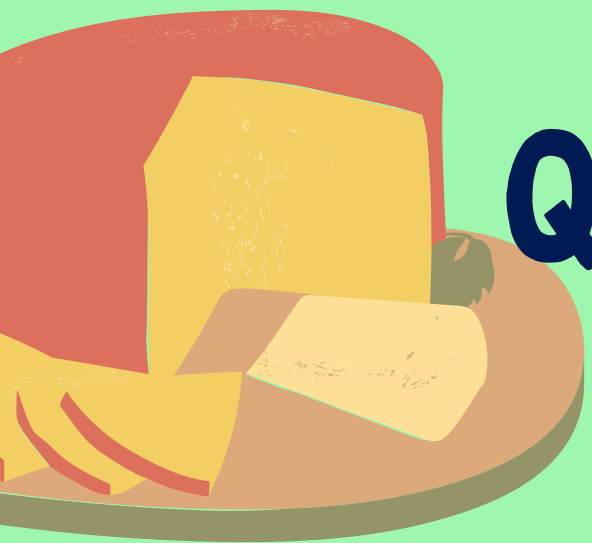
ALIMENTO	QTD CÁLCIO EM 100G	EX MEDIDA CASEIRA	QTD CÁLCIO
SARDINHA EM CONSERVA COM AZEITE, SIRI E CARNE	107MG	1 UN M - 33G 1 LATA P - 100G	35,3G 107G
PEIXE DE ÁGUA DOCE, SALGADO MÉDIA	190MG	1 FILÉ P - 100G	190G



QUANTIDADE DE CÁLCIO NOS ALIMENTOS



ALIMENTO	QTD CÁLCIO EM 100G	EX MEDIDA CASEIRA	QTD CÁLCIO
LEITE DE VACA INTEGRAL	123 MG	1 COPO P- 165ML	203 MG
LEITE DE VACA DESNATADO	145 MG	1 COPO P- 165ML	239 MG
LEITE DE CABRA	200 MG	1 COPO P- 165ML	330 MG
IOGURTE	120 MG	1 COPO - 170G	204 MG



QUANTIDADE DE CÁLCIO NOS ALIMENTOS



ALIMENTO	QTD CÁLCIO EM 100G	EX MEDIDA CASEIRA	QTD CÁLCIO
QUEIJO MINAS FRESCAL	685 MG	1 FT P (20G)	137 MG
QUEIJO MINAS	635 MG	1 FT P (20G)	137 MG
QUEIJO RICOTA	272 MG	1 FT G (50G)	136 MG
QUEIJO COTAGGE	60 MG	1 CS (30G)	18 MG

*FT=FATIA



FATORES QUE INTERFEREM NEGATIVAMENTE NA ABSORÇÃO DO CÁLCIO

ALIMENTOS RICOS EM ÁCIDO OXÁLICO - POUCA ABSORÇÃO

Espinafre, batata doce e feijão

CAFEÍNA

Tem impacto negativo na retenção do cálcio

ALIMENTOS RICOS EM ÁCIDO FÍTICO - ABSORÇÃO MODERADA

Feijão cru, sementes, castanhas, cereais e isolados de soja

CIGARRO

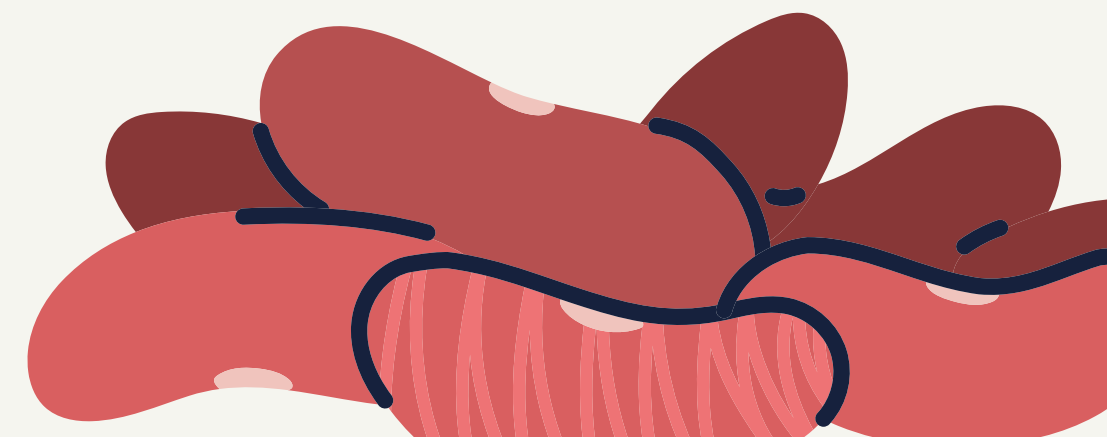
ALIMENTOS RICOS EM FERRO

O ferro compete com cálcio na absorção

CONSUMO EXCESIVO DE ÁLCOOL

INGESTÃO EXCESSIVA DE SÓDIO E PROTEÍNAS

Favorece a excreção do cálcio



FATORES QUE INTERFEREM POSITIVAMENTE NA ABSORÇÃO DO CÁLCIO

VITAMINA D

Aumenta a absorção de cálcio no intestino - consumir mais fígado, gema de ovo, óleos de peixes, cenoura, espinafre, manga e mamão

VITAMINA C

Tende a dobrar a absorção de cálcio - consumir mais frutas cítricas como laranja, limão, morango, kiwi, etc.

FRUTANOS

Tendem a aumentar a absorção pois acidificam o pH intestinal



ALIMENTOS RICOS EM FRUTANOS



VEGETAIS

alcachofra, aspargos, beterraba, couve de bruxelas, brócolis, repolho, erva-doce, alho, alho poro, quiabo, cebola, ervilha, algas verdes

CEREAIS

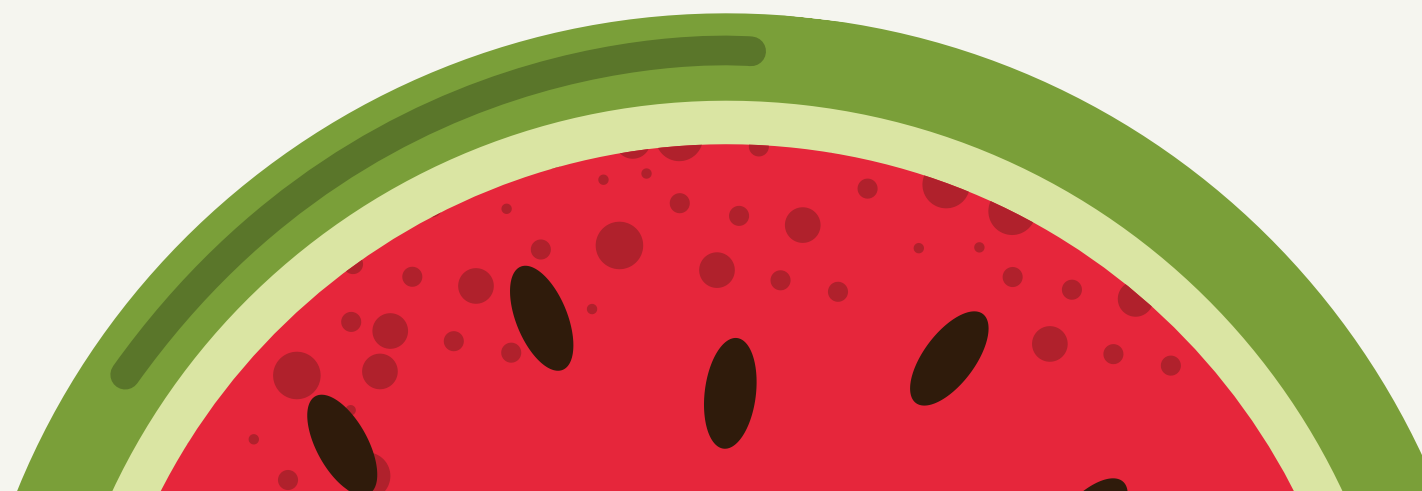
Trigo, centeio, cevada

LEGUMINOSAS

Grão de bico, lentilha, feijão

FRUTAS

Melancia, melão, manga, maçã, pera, caju, figo e caqui



EXEMPLOS DE REFEIÇÕES RICAS EM CÁLCIO

CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHES

VITAMINA

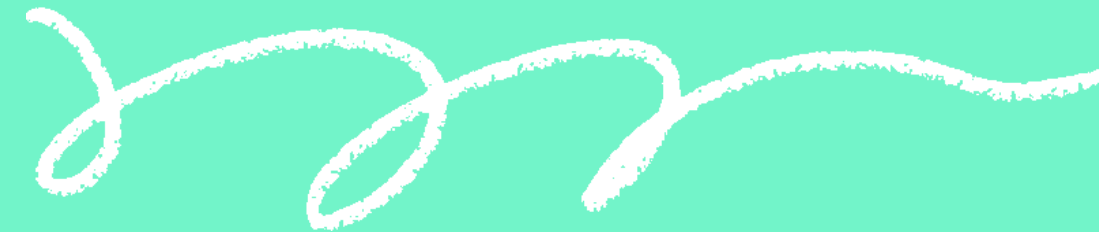
- 100ML DE IOGURTE INTEGRAL NATURAL
- 1 FATIA PEQUENA DE MAMÃO (100G)
- 5 MORANGOS MÉDIOS (60G)
- 1 BANANA PRATA MÉDIA (40G)
- 1 COLHER DE CHÁ MELADO DE CANA (3G)
- FLOCOS DE CEREAIS (25G)
- AVEIA (25G)
- SEMENTES, GERGELIM (5G)

426 MG DE CÁLCIO



EXEMPLOS DE REFEIÇÕES RICAS EM CÁLCIO

CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHES



MINGAU DE AVEIA COM BANANA

- 2 XÍCARAS DE LEITE INTEGRAL (480ML)
- 2 COLHERES DE SOPA DE MELADO (6G)
- 5 COLHERES DE SOPA CHEIA DE AVEIA EM FLOCOS FINOS (75G)
- 1 BANANA PRATA MÉDIA (40G)
- CANELA PARA POLVILHAR A GOSTO

925 MG DE CÁLCIO



EXEMPLOS DE REFEIÇÕES RICAS EM CÁLCIO

CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHES

TORRADA COM QUEIJO

- TORRADA INTEGRAL
- 1 FATIA MÉDIA DE QUEIJO MINAS FRESCAL, QUEIJO MINAS, RICOTA OU COTTAGE (30G)

366,5 MG DE CÁLCIO



EXEMPLOS DE REFEIÇÕES RICAS EM CÁLCIO

ALMOÇO OU JANTAR

- 5 COLHERES DE SOPA CHEIAS DE ARROZ INTEGRAL (100G)
- 1 CONCHA MÉDIA FEIJÃO BRANCO (100G)
- 3 COLHERES DE SOPA CHEIA DE BRÓCOLIS COZIDO PICADO (30G)
- 1 FOLHA MÉDIA DE COUVE-MANTEIGA (20G)
- 1 FILÉ PEQUENO DE PEIXE DE ÁGUA DOCE OU SALGADA MÉDIA (100G)
- UMA FRUTA CÍTRICA DE SOBREMESA PARA AJUDAR NA ABSORÇÃO

781 MG DE CÁLCIO



HÁBITOS SAUDÁVEIS CONTRA OSTEOPOROSE

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Ajudam a fortalecer os músculos, melhorar o equilíbrio e os reflexos, evitando as quedas.





**OBRIGADO PELA
ATENÇÃO!**

Fernanda Riscado