



Prevalência de casos de osteoporose em idosos no Brasil e seus impactos

Ana Karolina de Oliveira Santos¹

Graduada em Nutrição.UNINASSAU -CG .nutrianaKarolina@gmail.com

Jamile Carla Xavier Cavalcanti²

Graduada em Nutrição.UNINASSAU – CG .Pós graduanda em Nutrição

Clinica,Hospitalar e Ambulatorial, EDUCAMINAS - jamicarlanutri@gmail.com

Resumo

O tecido ósseo tem a função de dar suporte para tecidos moles e proteger órgãos vitais, aloja e protege a medula óssea, proporciona apoio aos músculos esqueléticos. Os ossos são um depósito de cálcio para o corpo e quando há deficiência a probabilidade de doenças ósseas é aumentada. Este estudo visa destacar a prevalência da osteoporose acometida em idosos e evidenciar a importância do cálcio e da vitamina D, tratando-se estudos que ressaltam prevenções e cuidados para a saúde óssea. O público de foco foi o público feminino acima dos 50 anos, mostrando qual a expectativa de vida maior em convivência com a doença, além do consumo inadequado de cálcio e vitamina D entre idosos de ambos os sexos. O público feminino, especificamente pós menopausa, demonstram maior predisposição a adquirir deficiências nutricionais, também pela forma inadequada de ingestão de cálcio e da vitamina D por falta de informações.

Palavras-chave: Cálcio. Deficiência nutricional. Tecido ósseo.

Prevalence of osteoporosis in the elderly in Brazil and its impacts

Abstract

Bone tissue has the function of supporting soft tissues and protecting vital organs, it houses and protects bone marrow, and it provides support to skeletal muscles. Bones are a deposit of calcium for the body and when there is a deficiency



the likelihood of bone diseases is increased. This study aims to highlight the prevalence of osteoporosis affected in the elderly and highlight the importance of

calcium and vitamin D, dealing with studies that highlight preventions and care for bone health. The target audience was the female audience over 50 years old, showing the longer life expectancy in living with the disease, in addition to the inadequate consumption of calcium and vitamin D among elderly men and women. The female public, specifically after menopause, demonstrate a greater predisposition to acquire nutritional deficiencies, also due to the inadequate form of calcium and vitamin D intake due to lack of information.

Keywords: Calcium. Nutritional deficiency. Bone tissue.

1 Introdução

O nosso corpo é organizado por várias células e tecidos que apresentam funções distintas para o organismo. O tecido ósseo que está ligado ao tecido conjuntivo tem como função principal a mineralização da estrutura óssea do corpo, além de proporcionar apoio aos músculos esqueléticos e serve como depósito de cálcio, fosfato e outros íons, promovendo armazenamento e liberando de maneira controlada a concentração dos íons nos líquidos corporais. (JUNQUEIRA, 2008).

Segundo a OMS (2018), osteoporose é “uma doença caracterizada pela deterioração da massa óssea e da microarquitetura do tecido ósseo, levando a aumento da fragilidade óssea e conseqüente aumento do risco de fratura.

O mineral responsável para a prevenção é o cálcio por estar envolvido a processos metabólicos variados como a mineralização óssea de dentes e encontrado em alimentos como leite e seus derivados. Outro fato, é que a vitamina D participa através de vários hormônios do metabolismo ósseo, influenciando a produção nos níveis de cálcio no sangue (BRESSAN, 2010; PAIXÃO, 2010).

A osteoporose tem sua maior prevalência em idosos e principalmente mulheres, sendo necessário a implementação de cuidados específicos ao



acometido, garantindo ao mesmo uma melhor qualidade de vida. Portanto, pretende nesta revisão destacar a prevalência da doença acometida em idosos no Brasil e evidenciar a importância do cálcio e da vitamina D no tecido ósseo e os impactos que ela ocasiona na saúde.

2 Materiais e Métodos

Para guiar este estudo, foram elaboradas as seguintes questões: “Qual o número de casos de osteoporose em idosos no Brasil?” “Qual sexo é mais acometido com a doença?” “O que pode contribuir para prevenir e combater a osteoporose?”, obedecendo aos seguintes critérios de inclusão: que mencionassem a importância do cálcio na osteoporose em idosos e a prevalência da doença em várias regiões do Brasil, que estivessem indexados nas bases de dados, que fossem publicações recentes em português e que estivessem disponíveis na íntegra. Para a sua seleção, foi realizada a leitura dos títulos e dos respectivos resumos, com a finalidade de verificar a apropriação do estudo com a questão norteadora levantada para a investigação.

A identificação do objeto de estudo foi realizada incluindo onze artigos sobre relação à prevalência, expectativa de vida e o uso de cálcio em idosos com osteoporose, publicados no período de 2008 a 2017 e indexados no PubMed no *Scientific Electronic Library On Line* (SciELO), visando atender a recomendação da literatura de que se busquem diferentes fontes para o levantamento de publicações. A busca foi realizada no período de março a maio de 2018.

3 Resultados e Discussão

De acordo com o4 IBGE, a sociedade brasileira estima que 5,5 milhões de brasileiros estão acometidos de osteoporose, com êxito ao público feminino acima de 50 anos de idade e na menopausa (MENESES, 2015). Outro dado

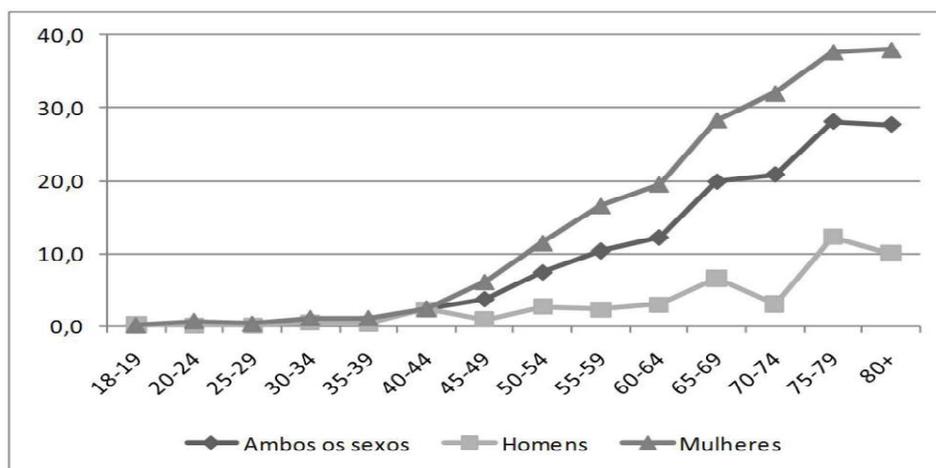


estima que em 2020 chegue a 32 milhões de idosos com a doença (PINHEIRO, et. al. 2012). Os idosos são os mais propícios a serem acometidos de doenças ósseas, destacando as mulheres acima de 50 anos exclusivamente pós menopausa. Segundo Lansa (2010), 1 em cada 2 mulheres e 1 em cada 4 homens terá uma fratura em relação a osteoporose.

3.1 Prevalência de osteoporose no Brasil

O aumento da osteoporose acontece através do avançar da idade, com a escala de 0,1% entre as faixas etárias de 18 a 24 anos para 27,7% a partir dos 80 anos. Comparando os resultados entre os sexos percebeu-se que a população feminina possuía predominância de osteoporose em nível maior que a do sexo masculino em todas as faixas etárias analisadas. Com idade acima de 80 anos a prevalência de osteoporose era de 38,0% para as mulheres e 10% para os homens (CAMARGOS e BOMFIM, 2017).

Figura 1 - Prevalência de osteoporose por sexo e grupo etário.



Fonte: VIGITEL, 2007/SVS/MS19.



As mulheres idosas são as mais propícias a terem osteoporose devido sua expectativa de vida ser maior que a dos homens, por isso o risco de fraturas aumenta com a idade, o pico de massa óssea em mulheres é menor devido a aceleração da perda óssea na menopausa (SANTOS et al., 2015).

A expectativa de vida em homens no ano de 2008 era em média de 69,1 anos e desses 1,3 anos viveria com osteoporose, já as mulheres, a vida seria maior aos 76,7 anos com expectativa de 7,9 anos (CAMARGOS e BOMFIM, 2017).

Tabela 1 - Estimativas de Expectativa de Vida Total (EVT_x), Expectativa de Vida Livre de Osteoporose (EVLO_x) e Expectativa de Vida com Osteoporose (EVCO_x) por idade

Sexo	Idade	EVT _x	EVLO _x	IC95%	EVCO _x	IC95%
Homens	0	69,1	67,8	67,0-68,5	1,3	0,6-2,2
	20	52,1	50,7	49,9-51,5	1,4	0,6-2,2
	40	34,8	33,4	32,5-34,2	1,4	0,6-2,3
	60	19,5	18,2	17,4-18,9	1,3	0,5-2,0
	80	8,9	8,0	7,6-8,5	0,9	0,4-1,4
Mulheres	0	76,7	68,8	67,1-70,3	7,9	6,4-9,6
	20	58,9	50,8	48,9-52,3	8,1	6,6-9,9
	40	39,9	31,7	30,0-33,2	8,1	6,6-9,9
	60	22,7	15,7	14,5-16,8	7,0	5,9-8,2
	80	9,9	6,2	5,5-6,8	3,8	3,1-4,4
Ambos os sexos	0	72,9	68,1	67,2-69,0	4,8	3,8-9,6
	20	55,5	50,5	49,6-51,5	4,9	4,0-5,9
	40	37,4	32,4	31,4-33,3	5,0	4,1-5,9
	60	21,2	16,6	15,9-17,4	4,5	3,7-5,3
	80	9,5	6,9	6,4-7,3	2,6	2,2-3,1

Fonte: VIGITEL, 2007/SVS/MS19.

A BRASOS (The Brazilian Osteoporosis Study) responsável por estudos epidemiológicos populacional, realizou uma pesquisa em cinco regiões do país com todas as classes socioeconômicas com um total de 2.420 indivíduos entrevistados. A avaliação incluiu dados antropométricos relacionados a hábitos de vida, fraturas, ingestão alimentar, atividade física, quedas e qualidade de vida, por meio de entrevistas individual, quantitativa e



domiciliares. Dos 2.420 indivíduos analisados equivalem a 725 homens e 1.695 mulheres acima de 40 anos. O estudo avaliou em todo território nacional 150 cidades de 20.000 a 100.000 habitantes e constatou que a população estudada acima de 40 anos de acordo com o sexo e a presença de fratura por baixo impacto apontou 15,1 % das mulheres e 12,8% dos homens onde o sexo feminino teve uma significativa por serem mais velhas e os homens com fratura eram menos pesados.

Tabela 2-

Características antropométricas gerais da população brasileira, acima dos 40 anos, de acordo com a presença de fratura por baixo impacto

	Homens			Mulheres		P*
	Total	Sem Fratura	Com fratura	Sem fratura	Com fratura	
Idade (anos)	59,6 ± 13,5	54,6 ± 0,35	55,4 ± 2,3	55,3 ± 0,33	63,6 ± 1,55*	0,007
Peso (kg)	67,2 ± 14,6	74,8 ± 0,44	70,4 ± 1,68	65,9 ± 0,46	65,5 ± 1,9	< 0,001
Altura (m)	1,59 ± 0,09	1,68 ± 0,002	1,68 ± 0,009	1,57 ± 0,002	1,56 ± 0,01	< 0,001
IMC (kg/m ²)	26,4 ± 5,05	26,3 ± 0,14	25,1 ± 0,66	26,6 ± 0,15	27,1 ± 0,84	0,951

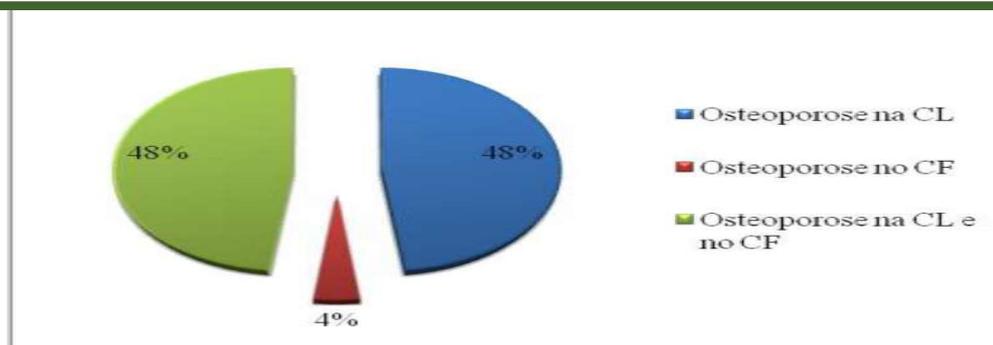
IMC: Índice de massa corpórea; * Teste T-student (grupo com e sem fratura, de acordo com o sexo).

Fonte: FERRAZ et. al. 2012

3.2 Consumo de cálcio e vitamina D

Um estudo publicado no ano de 2012 na revista de enfermagem FW realizou uma pesquisa de campo no município Frederico Westphalen-RS com 73 idosos e foi utilizado como ferramenta o QFA (questionário de frequência alimentar), onde 48% apresentaram osteoporose na coluna lombar e no colo do fêmur, 48% apresentaram apenas osteoporose na coluna lombar e 4% no colo do fêmur.

Gráfico 1- Percentagem dos idosos analisados com osteoporose

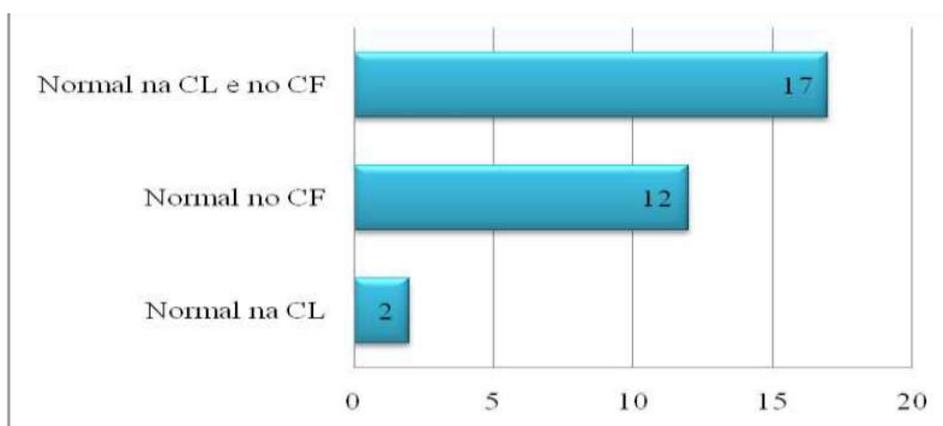


Fonte : PINHEIRO et .al 2012

Os estudos de Leite et al., (2014) avaliaram os participantes quanto ao consumo de cálcio através do recordatório de 24 horas, revelando que nenhum deles alcançaram a recomendação, sendo o consumo médio diário de 512,94mg de cálcio. Os participantes também foram avaliados quanto à ingestão de vitamina D dietética, e a inadequação ocorreu em 100% dos participantes.

Em relação à saúde óssea, 2 idosos (6%) não apresentaram lesões, 12 (3%) está dentro da normalidade e 17 (55%) estavam normais em ambos.

Gráfico 2 : Número de idosos com densidade mineral óssea normal

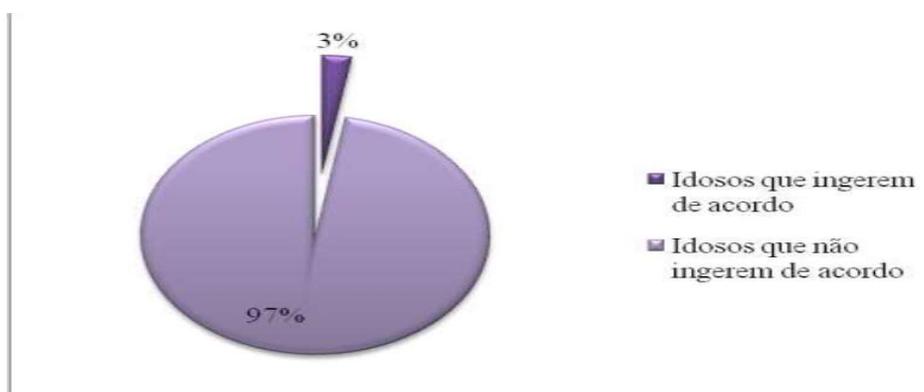


Fonte : PINHEIRO et .al 2012



Sobre os parâmetros da DRI'S (Dietary Reference Intakes) houve uma variação de 192,59 a 1.393,16mg/d e a média consumida foi de 595,3 mg/d. Dos 73 avaliados, apenas 2 (3%) consumiam 1200mg/d ou mais de cálcio e 22 idosos (30%) consumiam uma quantidade inferior a 500mg de cálcio por dia.

Gráfico 3: Ingestão de cálcio pelos idosos de acordo com o parâmetro de recomendação



Fonte :Pinheiro et. al 2012

Mediante publicações recentes, pode-se perceber que o número de idosos no Brasil está cada vez maior devido ao declínio das taxas de mortalidade e fecundidade é necessário um investimento que garanta eficiência e qualidade de vida para essas pessoas através de incentivo de políticas públicas que possa impelir prevenção e promoção da saúde para as doenças crônicas, incentivos como prática de atividades físicas regular, alimentação saudável rica em cálcio e vitamina D, conscientizando pela importância do tratamento e o impacto positivo que a redução de alimentos não saudáveis provocam na saúde do idoso. (MOTA, 2012).

A informação sobre a osteoporose pela população ainda é insuficiente, distribuindo de forma negativa como um problema de saúde pela sua manifestação clínica, prejudicando o tratamento adequado para a patologia devido a deficiência de adesão as terapias realizadas (SOUZA, 2010).



De acordo Santos (2012) a osteoporose deve ser considerada um sério problema de saúde pública, por influenciar negativamente a rotina das pessoas por ocorrência de incapacidades no potencial humano, prejudicando seu bem-estar e qualidade de vida.

4 Considerações Finais

Como já estima as estatísticas, a expectativa de vida da população está aumentando, com isso o envelhecimento populacional vem trazendo consequências que são atribuídas a doenças crônicas, entre elas a osteoporose. O público feminino especificamente pós menopausa demonstram maior predisposição a adquirir deficiências de cálcio e vitamina D, ocasionadas pela ingestão inadequada desses nutrientes, resultantes da falta de informações e políticas públicas que incentivem esta prática, o que leva ao agravamento e aumento dos casos de pacientes com perda óssea e conseqüentemente diminuição da qualidade de vida.

5. Referências Bibliográficas

1. BRASIL. Ministério da Saúde. VIGITEL Brasil 2007. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sócio demográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2006. Brasília: Ministério da Saúde; 2008.
2. BRASIL. Ministério da saúde ;Protocolo, clinico. Disponível em <http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/abril/02/pcdt-osteoporose-2014.pdf> Acesso em 09 de maio de 2018.



3. BRESSAN, J.; PAIXÃO, M. P. C. P. **Cálcio e saúde óssea: Tratamento e prevenção.** Revista Saúde e Pesquisa, 2010.
4. CAMARGOS, Mirela; BONFIM, WANDERSON. **Osteoporose e expectativa de vida saudável: estimativas para o Brasil em 2008.** Cad. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 106-112, 2017. Disponível em . Acesso em: 29 ago. 2017.
5. FERRAZ, et. al. **O impacto da osteoporose no Brasil: dados regionais das fraturas em homens e mulheres adultos – The Brazilian Osteoporosis Study (BRAZOS)** DISPONIVEL EM [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/is_digital/is_0310/pdfs/IS30\(3\)070.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/is_digital/is_0310/pdfs/IS30(3)070.pdf) ACESSO EM: 07 de maio de 2018.
6. JUNQUEIRA, L.C.U.; CARNEIRO, J. **Histologia básica: texto e atlas.** 11ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
7. LANZA, A. et al. **Ingestão de cálcio e densidade mineral óssea em grupos de terceira idade do município de Frederico Westphalen.** Revista de Enfermagem, 2012.
8. LEITE SC, BARATTO I, SILVA R. **Consumo de cálcio e risco de osteoporose em uma população de idosos.** RBONE. 2014;8(48):165-74.
9. MENEZES, F. **Nove alimentos aliados da saúde dos ossos (e um inimigo).** Disponível em: <http://www.minhavidacom.br/alimentacao/galerias/12124-nove->



alimentos-aliados-da-saude-dos-ossos-e-um-inimigo>. Acesso em: 05. abr. 2018.

10. MOTA LS, Sousa EG, Azevedo FHC. Intercorrências da osteoporose na qualidade de vida dos idosos. Rev Interdiscip. 2012;5(2):44-9.
11. PINHEIRO, et. al. **Ingestão de cálcio e densidade mineral óssea em grupos de terceira idade do município de frederico westphalen.** Revista de Enfermagem | FW | v. 8 | n. 8 | p. 67-78 | 2012. Pg. 67.2012.
12. SANTOS NMF, TAVARES DMS, DIAS FA, OLIVEIRA KF, RODRIGUES LR. **Qualidade de vida e capacidade funcional de idosos com osteoporose.** Reme- Ver Min. 2012;16(3):330-8.
13. SANTOS, S.E. et al. **Saúde óssea do idoso: influência do cálcio na prevenção da osteoporose.** Anais do Congresso Internacional de Envelhecimento Humano (CIEH), 2015.
14. SOUZA LB, MAZETO GMFS, BOCCHI SCM. **Autogerindo o tratamento da osteoporose no regaste do bem-estar,** mediado pela (in)visibilidade de indicadores da doença. Rev Latino-Am Enfermagem. 2010;18(3):106.