



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

**Telefones:** Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

## *Orientação Alimentar para Osteoporose*

O aspecto nutricional é de extrema importância no desenvolvimento e manutenção da massa óssea e na prevenção e/ou tratamento da osteoporose. Um dos nutrientes de grande importância para o tecido ósseo é o cálcio (principal mineral que atua na formação da massa óssea) e a vitamina D (fundamental para utilização do cálcio no organismo). (BEDANI; ROSSI, 2005).

### **Preferir:**

Leites e derivado;

Peixes: sardinha, pescada branca, lambari;

Brócolis, couve, espinafre, agrião, rúcula, manjeriço, coentro;

Amêndoa, castanha do pará, linhaça;

Soja;

Alimentos ricos em vitamina D: gema de ovo, fígado, manteiga, óleo de peixe, sardinha, atum enlatado e pescados gordos (arenque caval).

### **Recomendações:**

Exponha-se ao sol da manhã regularmente;

Não fume;

Evite o consumo de café e bebidas alcóolicas;

Exercite-se, principalmente através de caminhadas e exercícios que requeiram força muscular;

Tenha uma alimentação rica em cálcio e vitamina D.

### **Referências Bibliográficas:**

RONCADA, M.J. Vitaminas lipossolúveis. In: Dutra-de-Oliveira JE, MarchiniJS. Ciências Nutricionais. São Paulo: Sarvier; p.167-90, 1998.

BEDANI, R.; ROSSI, E.A. O consumo de cálcio e a osteoporose. Ciências biológicas e da saúde, Londrina, v.26, n.1, p.3-14, 2005.

CUPARRI, L. Nutrição Clínica no Adulto – (Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar /Unifesp – Escola Paulista de Medicina. 2ª ed. rev. e ampl. – São Paulo : Manole, 2005.

*Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.*