

Alimentação e osteoporose

A osteoporose está a fazer sofrer cada vez mais pessoas no mundo ocidentalizado. A razão adreém da adopção de um estilo de vida desfavorável que prejudica o desenvolvimento e a estruturação dos ossos, em crescendo até quase aos 30 anos, e, a partir dessa idade, acentua o seu natural enfraquecimento (que se deseja tão lento e tardio quanto possível).

Grande prioridade é estruturar ossos saudáveis durante a infância e juventude — "a osteoporose é doença de idosos que se adquire em novo". Quanto mais ossos se formam até ao pico de estruturação dos 30 anos, maior é o "capital" acumulado para o resto da vida: ou seja, mais tarde ou nunca se chegará a sofrer do mal-estar da debilidade e das fracturas resultantes do enfraquecimento e da desmineralização (descalcificação) do esqueleto.

Portanto, a alimentação sadia que fortalece os ossos, quanto mais cedo na vida for adoptada, melhor; há que educar as crianças para apreciarem o que lhes faz bem. Mas os adultos desmaltados também terão vantagem em se passarem para uma comida favorável; mais vale tarde do que nunca. E sabemos-lo hoje, os que já sofrem da doença também beneficiam com a adopção desta comida favorável.

A alimentação sadia é determinante da resistência e qualidade dos ossos, mas não basta. Caminhar e exercitar o corpo fora de água é indispensável para bem os estruturar e calcificar. O osso de baleia é frágil, baco, poroso e mole; o de vaca é duro, brilhante, liso; parece marfim. Exercícios em água são bons para músculos e articulações.

Para além de mexer o corpo (mexa-se pela sua saúde!) convém, sobretudo às mulheres, um exame médico regular a partir dos 45 anos. É atenção ao vício

de fumar e ao consumo de medicamentos que afectam os ossos.
Vamos às boas regras alimentares.

1. Não passar mais de 3 a 4 horas sem comer; em todas as refeições consumir alimentos com amido (pão, massa, arroz, batata, grão, etc.) ou, quando impossível, fruta.

2. Muita hortaliça (cerca de 400 gramas diárias) e alguma fruta (cerca de 200 gramas diárias). Para aproveitar a riqueza mineral da hortaliça interessa que seja servida na sopa ou em cozinhados cujo caldo se come ou, então, que seja cozinhada em vapor. As águas de cozedura que se deitam fora contêm quantidades faustosas de minerais, vitaminas e outros protectores, fibras alimentares, peptonas, dextrinas e açúcares. Cozer vegetais em água e deitá-la fora é grande desperdício, nomeadamente, de cálcio.

3. Consumir alimentos lácteos ricos de cálcio e proteína (manteiga e matas não contam). Leite, iogurte e queijo garantem bom aprovisionamento de factores indispensáveis.

4. Limitar o consumo de carne e peixe. Porções diárias, em adolescentes, grávidas, aleitantes e convalescentes, superiores a 200 gramas, e, em adultos, superiores a 150 gramas (peso limpo) é excessivo para o organismo e, na matéria que nos interessa, é contrário à boa mineralização óssea. Atenção que cortar tudo pode também prejudicar!

5. Limitar o uso de sal (faz perder cálcio pela urina), de bebidas alcoólicas, de gorduras (atenção à gordura de má qualidade escondida em bolachas, biscoitos, bases de tarte e de pizza, etc.), e de café.

6. Não entrar em depressão e por meios drásticos; não passar a vida em dietas. Evitar a magreza (a osteoporose das bailarinas jovens!); tratar de imediato comportamentos anorécticos.