



OSTEOPOROSE: FATORES DE RISCO ALIMENTAR E O PAPEL PREVENTIVO DA DIETA

ANA MARIA PARENTE DE SOUZA CORRÊA; CATILUCIA ARAUJO SANTANA

Introdução: A osteoporose segundo a Organização Mundial da Saúde é uma doença sistêmica esquelética que afeta a microarquitetura do sistema esquelético, que tem a função no organismo de sustentação, é uma enfermidade que causa danos na saúde, sociais e econômicos, sendo, por isso, considerada como um alerta para a saúde pública. A nutrição ajustada é um fator importante no desenvolvimento e manutenção óssea e prevenção da osteoporose. No trabalho são abordadas noções importantes sobre osteoporose, fatores de risco e de proteção alimentares, que serviram de base para uma proposta de plano alimentar de caráter preventivo contra a doença. **Objetivo:** Identificar fatores alimentares de risco e de proteção para a osteoporose e propor um plano alimentar com potencial teoricamente preventivo para a doença. **Metodologia:** O estudo consistiu de uma revisão da literatura através do acesso às informações de bases de dados como Scielo e WHOLIS e outros sites científicos. **Resultados:** Os fatores de risco de origem alimentar mais apontados pelos estudos foram o consumo deficiente ou excessivo de proteínas; ingestão excessiva de gorduras, principalmente das saturadas; de açúcar e bebidas carbonatadas; de alimentos ricos em sódio; fibras insolúveis; cafeína e alimentos acidificantes do pH sanguíneo. Os elementos protetores de destaque foram a dieta rica em frutas e hortaliças, em oligossacarídeos, em soja, consumo moderado de leite e derivados, vitamina C. **Conclusão:** Dietas ricas em vegetais, sobretudo, frutas e hortaliças promovem a reconstituição e a saúde dos ossos. Dieta balanceada em macro e micronutrientes durante a infância e adolescência, pode assegurar uma boa formação óssea e reduzir as chances de osteopenia, osteoporose e fraturas osteoporóticas nas idades mais avançadas. Mais estudos, observacionais e experimentais, são necessários para a consolidação do papel preventivo da dieta, sobretudo no Brasil.

Palavras-chave: **OSTEOPOROSE; CÁLCIO; DIETA**