



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

NUTRIÇÃO NO TRATAMENTO DE **OSTEOPOROSE**



Uma nutrição adequada desempenha um papel fundamental na prevenção e no tratamento da osteoporose. O consumo equilibrado de cálcio, vitamina D e outros nutrientes fortalece os ossos e reduz o risco de fraturas.

Principais nutrientes para a saúde óssea:

Cálcio

- **Fontes:** Leite, iogurte, queijos magros, brócolis, couve, espinafre, gergelim e tofu.
- **Por que é importante?** O cálcio é o principal componente estrutural dos ossos, essencial para sua resistência.

Vitamina D

- **Fontes:** Peixes gordurosos (salmão, sardinha), gema de ovo e cogumelos. A exposição ao sol também é essencial para a produção da vitamina D pelo organismo.
- **Por que é importante?** Facilita a absorção do cálcio, garantindo sua fixação nos ossos.

Proteínas

- **Fontes:** Carnes magras, peixes, ovos, leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico) e oleaginosas.
- **Por que é importante?** Auxiliam na manutenção e reparação dos tecidos ósseos.

Magnésio

- **Fontes:** Abacate, banana, sementes de abóbora, espinafre e oleaginosas.
- **Por que é importante?** Contribui para o metabolismo do cálcio e a densidade óssea.

Vitamina K

- **Fontes:** Vegetais verdes escuros, como brócolis, couve e espinafre.
- **Por que é importante?** Auxilia na fixação do cálcio nos ossos e na regulação do metabolismo ósseo.

Dicas práticas para fortalecer os ossos

- **Evite alimentos que prejudicam a saúde óssea:** Reduza o consumo de café, refrigerantes e excesso de sal, pois podem interferir na absorção do cálcio.
- **Hidrate-se bem:** A água é essencial para o transporte de nutrientes e para a saúde geral do organismo.
- **Pratique atividades físicas:** Exercícios de impacto leve, como caminhada, dança ou musculação, ajudam a fortalecer os ossos e prevenir a perda de massa óssea.

Uma alimentação equilibrada aliada a um estilo de vida saudável é essencial para **manter seus ossos fortes ao longo da vida**. Para um plano alimentar personalizado, consulte um médico ou nutricionista.