SAÚDE ÓSSEA

EM TEMPOS DE COVID-19

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA IDOSOS COM OSTEOPOROSE

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

DOCETE OMNES GENTES

GEACC

Apresentação

Visando contribuir com esta etapa que estamos vivenciando, a equipe do Grupo de Estudos em Composição Corporal e Câncer - GEACC, da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), e o fisioterapeuta Frank Passos, elaboraram esta cartilha para auxiliar os idosos e demais pessoas com osteopenia e osteoporose.

A cartilha conta com informações essenciais para manter a saúde óssea durante o período de distanciamento social. Tem como foco a prevenção de fraturas e a alimentação.

Aqui você também vai encontrar sugestões de receitas fáceis e saudáveis para o dia a dia, além de curiosidades sobre a alimentação em tempos de COVID-19.

Mantenha a saúde óssea e evite as fraturas durante o COVID-19

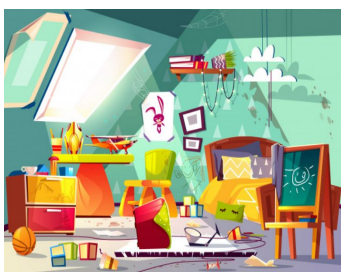
Nesta quarentena é muito importante que você cuide de sua saúde óssea e evite as fraturas!

A pandemia têm sobrecarregado os nossos sistemas de saúde, logo, a recomendação é que as pessoas evitem hospitais e consultórios médicos, a menos que seja absolutamente necessário.

A osteoporose NÃO aumenta o risco de contrair ou ter complicações pela COVID-19

Como evitar as quedas?

O ambiente tem grande influência na queda de idosos. Aqui são dadas algumas dicas para tornar o ambiente doméstico mais adequado e com menor propensão a quedas:



Objetos espalhados pela casa podem acabar gerando acidentes. A organização do ambiente é indispensável.

Cuidado com pisos escorregadios e molhados. Recomenda-se o uso de calçado antiderrapante.

Evite o uso de tapetes, até mesmo aqueles próximos à cama.

Opte por calçados que fiquem ajustados aos pés, e de preferência com altura inferior a 3 cm e saltos grossos.

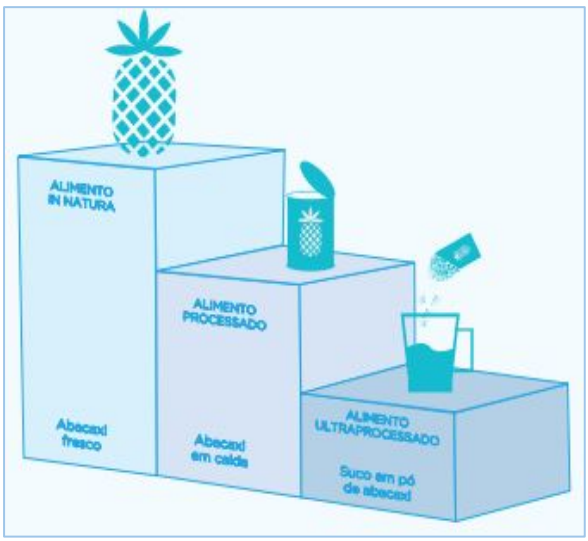
Os armários devem ser de fácil acesso. Não guarde objetos em prateleiras altas.

Texto elaborado pelo fisioterapeuta Frank Passos

Como a alimentação pode ajudar na manutenção óssea?

Uma alimentação saudável fornecerá todas as vitaminas e minerais essenciais para sua saúde óssea.

Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação. Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os em pequenas quantidades e evite o consumo de ultraprocessados.



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.

Tenha uma alimentação variada, assim você diversifica sabores e garante o aporte de todos os nutrientes ao longo dos dias.

O que são alimentos in natura, processados e ultraprocessados?

Espiga de milho

Alimento *in natura*

Milho em conserva

Alimento Processado

Salgadinho de milho de pacote

Alimento Ultraprocessado

IN NATURA

São alimentos obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.
Ex: legumes, verduras, frutas.

PROCESSADOS

São alimentos fabricados pela indústria, com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário, para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar.
Ex: Conservas, extrato de tomate, bacon.

ULTRAPROCESSADOS

São formulações industriais feitas a maior parte ou inteiramente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas).
Ex: biscoitos, sorvetes, molhos, salgadinhos, refrigerante, refrescos, macarrão instantâneo, salsichas.

Como fazer escolhas mais saudáveis?

PREFIRA:

- Frutas, legumes e vegetais *in natura*;
- Leites e derivados pobres em gorduras;
- Carnes magras;
- Óleos vegetais;
- Cereais integrais;
- Nozes, sementes, castanhas;

EVITE:

- Frituras;
- Bebidas açucaradas;
- Carnes gordas;
- Alimentos fontes de gorduras trans;
- Alimentos processados e ultraprocessados;
- Açúcares e doces em excesso.

Além disso, para manter a saúde óssea alguns nutrientes são fundamentais, como o **cálcio** e a **vitamina D**.

É também muito importante a prática de **atividades físicas**, mas somente sob orientação de um profissional.

Cálcio

A ingestão adequada de cálcio pode retardar a perda óssea e diminuir o risco de fratura.

Qual é a necessidade de cálcio para os idosos?

Para as mulheres acima de 50 anos de idade, a recomendação é de 1.200 mg por dia.

Para homens de 51 a 70 anos, a recomendação é de 1000 mg e acima de 70 anos de 1200mg por dia.

O cálcio ajuda na prevenção e tratamento da osteoporose e está presente em diversos alimentos.

Confira abaixo a quantidade de cálcio de alguns alimentos e porções.

Ovo de galinha
Cozido
50 mg/ un

Lentilha
Cozida
19 mg/ 1 concha M

Couve refogada
177mg/ 4 colheres sopa

Leite de vaca
240 mg/ 200ml

Espinafre
Cozido
136 mg/ 4 colheres sopa

Queijo minas
411 mg/ 2 fatias M

Amêndoas
282 mg/ 100 unidades

Feijão Branco
73 mg/ 1 concha M

Leite em pó
240 mg/ 2 colheres

Brócolis
79 mg/ 2 colheres de servir

Sardinha
Conserva
438 mg/ 1 lata

Escarola refogada
53 mg/ 2 colheres de servir

Aveia
45 mg/ 5 colheres de sopa

Iogurte natural
266 mg/ 1 copo americano

Ora pro nobis
refogada
79 mg/ 2 colheres de servir

Soja
206 mg/ 2 colheres de servir

Fonte: Tucunduva

Mas como atingir no dia a dia a quantidade de cálcio recomendada?

Apresentamos a seguir uma possível combinação de alimentos para suprir a quantidade diária de cálcio.

Ao consumir durante o dia:

2 porções de leite (400ml);

2 fatias médias de queijo (60 g);

3 colheres de sopa de couve refogada e

1 iogurte (160g);

Você conseguirá atender as recomendações de cálcio (1200mg).

Além de consumir vários outros nutrientes importantes para nosso organismo!

Você sabia?

O uso do leite em pó nas preparações aumenta a quantidade de cálcio diário ingerido.

Produtos lácteos fornecem cálcio, vitamina D, vitamina A, entre outros nutrientes essenciais para nossa saúde.

Laticínios são uma excelente fonte de cálcio e também uma boa fonte de proteína.

Prefira os lácteos com menor teor de gordura e colesterol, como os semidesnatados e desnatados.

Se você é intolerante ou tem alergia aos produtos lácteos, existem outras fontes alternativas de alimentos com alto teor de cálcio. Esses incluem:

- Verduras **verdes escuras** como brócolis, couve, escarola, rúcula, espinafre, ora-pro-nobis, agrião.
- Bebidas enriquecidas com cálcio, soja, amêndoas e arroz.
- Feijão, lentilha, leguminosas, amêndoas, soja, nozes.

Vitamina D

A ingestão de vitamina D é essencial para o metabolismo do cálcio e mineralização óssea.

Qual é a recomendação de vitamina D para idosos?

A recomendação diária é de 15 mcg (600 UI) para pessoas com idades entre 19 e 70 anos;

Para idosos com 71 anos ou mais a recomendação é de 20 mcg (800 UI) por dia.

Em quais alimentos encontro a vitamina D?

A vitamina D está presente em peixes como sardinha, salmão, atum, óleo de fígado de bacalhau e ovos.

A principal forma de ativar a vitamina D no organismo é pela exposição solar.

Precisamos do SOL para absorção da vitamina D.

Se liga!

Durante a pandemia, o ideal é escolher um lugar dentro de casa, que tenha incidência solar e expor o tronco, os braços e as pernas, sem filtro solar, por cerca de 15 minutos.

Pessoas com câncer de pele ou predisposição devem evitar essa exposição.

Fique atento!

Vitamina D previne contra Coronavírus?

FAKE NEWS

Ainda não há evidências científicas comprovadas que a suplementação de vitamina D previne contra o coronavírus e gere bons resultados em pacientes já infectados.

A vitamina D é sim muito importante para o nosso organismo e para regulação do cálcio nos ossos, mas o excesso pode apresentar sérios riscos à saúde, causando perda da função renal, cálculos renais e até perda óssea.

A suplementação de vitamina D só deve ser feita sob orientação de um médico ou nutricionista!

Vale lembrar

Várias pesquisas estão sendo feitas para o combate ao Coronavírus, mas ainda não existe nenhum medicamento, vitamina, alimento específico ou vacina que possa prevenir a infecção pelo Coronavírus.

Água

A água é muito importante para o bom funcionamento do organismo, por isso, mantenha-se hidratado(a)!

BEBA ÁGUA MESMO ANTES DE SENTIR SEDE!

Tenha uma garrafa de água sempre próxima de você!

Beber água é prevenir doenças!

Riscos para a saúde óssea

1 **Cigarro:** Pesquisas sugerem que o uso do cigarro contribui para os ossos fracos.

2 **Álcool:** Ingerir mais de uma dose de bebida alcoólica por dia para mulheres ou duas para homens pode aumentar o risco de osteoporose.

3 **Atividade física:** Pessoas fisicamente inativas têm maior risco de osteoporose.

4 **Quantidade de cálcio da dieta:** Dieta pobre em cálcio contribui para a diminuição da densidade óssea, perda óssea precoce e aumento do risco de fraturas.

5 **Baixo peso:** O baixo peso e o baixo índice de massa . corporal são fatores de risco para osteoporose.

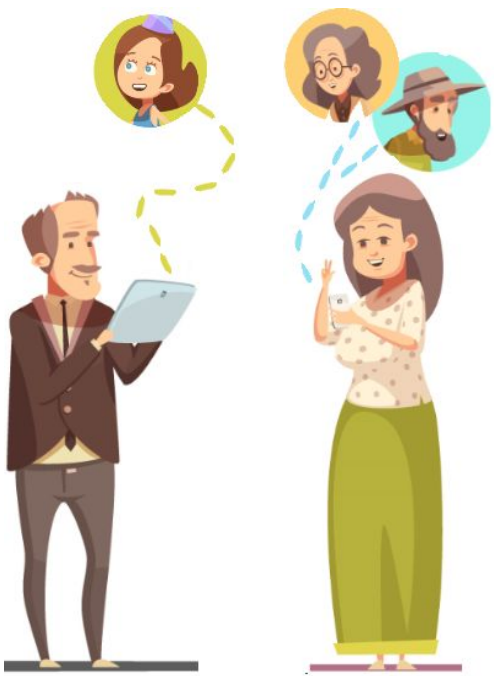
6 **Cafeína:** Consumo excessivo de café, chás escuros ou bebidas à base de cola aumentam a excreção de cálcio.

7 **Gordura e Sódio:** Comidas gordurosas e dieta com muito sal dificultam a absorção e aumentam a excreção do cálcio pela urina.

Não se esqueça !

Não interrompa qualquer tratamento para osteoporose que lhe foi prescrito.

Fale com o seu médico se tiver alguma preocupação.



Distanciamento físico/social não significa auto-isolamento!

Converse frequentemente com amigos ou familiares. As conversas por vídeo também são uma ótima maneira de permanecer conectado.

Peça por ajuda!

A maioria das mercearias possui um serviço de entrega ou um sistema de pedidos on-line. Tente também entrar em contato com vizinhos para ver se ele pode deixar suprimentos à sua porta ou fornecer informações sobre um serviço.

Receitas

Iogurte caseiro tipo Grego

INGREDIENTES

Leite integral: 1 litro
Leite em pó Integral: 2 copos (200 g)
Iogurte natural: 1 copo (170 g)

MODO DE PREPARO

Dissolva o leite em pó em metade do leite líquido. Ferva a outra metade do leite. Desligue o fogo e junte ao leite dissolvido. Adicione o iogurte natural e misture bem. Coloque em uma vasilha com tampa e acondicione dentro do forno (desligado). Após 7 a 8 horas retire e guarde na geladeira. E estará pronto e cremoso seu iogurte tipo grego.

O leite é uma excelente fonte de cálcio.

SUGESTÃO DE CONSUMO

Consuma com frutas frescas, cereais, mel, geleia ou puro!

Iogurte natural caseiro

INGREDIENTES

Leite integral: 1 litro
Iogurte natural: 1 copo (170 g)

MODO DE PREPARO

Ferva o leite, espere amornar. Misture o iogurte junto ao leite morno. Esquente o forno e desligue. Coloque a mistura num recipiente com tampa e deixe descansar dentro do forno desligado por aproximadamente 5 horas (dias quentes) ou 8 horas (dias frios). Retirar e guardar na geladeira por até 10 dias em vidro fechado ou até 3 dias após aberto.

SUGESTÃO DE CONSUMO

Liquidifique frutas frescas como banana, morango ou misture granola, aveia, mel, geleia ou consuma puro.

O cálcio presente nos alimentos é de grande importância na saúde e no metabolismo ósseo.

Receitas

Bolo de maçã e aveia

FONTE: Pinterest

INGREDIENTES

Maçã: 2 unidades
Ovos: 3 unidades
Aveia: 2 xícaras (200g)
Açúcar: ½ xícara (150g)
Leite: ½ xícara (100ml)
Margarina: 2 colheres de sopa
Fermento em pó: 1 colher de sopa

MODO DE PREPARO

Pique as maçãs em quadradinhos, e coloque-as em um recipiente juntamente com os ovos, a aveia, o açúcar, o leite e a margarina, misture bem até formar uma massa homogênea. Em seguida adicione o fermento e mexa delicadamente até que ele incorpore totalmente à massa. Por fim coloque a mistura em uma forma untada, e asse por cerca de 40 minutos.

A maçã possui a pectina que auxilia na redução do colesterol ruim, além de ter várias vitaminas que ajudam na imunidade.

Guacamole

INGREDIENTES

Abacate: ½ unidade
Cebola: ½ unidade
Tomate: ½ unidade
Limão: suco de ½ unidade
Sal/Coentro: a gosto
Pimenta dedo de moça: a gosto.

MODO DE PREPARO

Pique a cebola, o coentro, o tomate e a pimenta em tamanho pequeno. Amasse o abacate com um garfo e junte aos demais ingredientes. Tempere com o limão e o sal.

SUGESTÃO DE CONSUMO

Sirva junto com salada verde, torradas e tapioca.

O Abacate ajuda a aumentar o HDL (colesterol bom) reduzindo as doenças do coração. Também tem alto teor de antioxidante que reduz a formação de radicais livres.

Referências

OSTEOPOROSIS. **Your bone health during COVID-19.** April, 2020. Disponível em: https://osteoporosis.ca/your-bone-health-during-covid-19/. Acesso em: 21 de maio 2020.

Mayo Clinic. **Bone health: Tips to keep your bones healthy**. Mayo Clinic Staff March, 2020. Disponível em: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/bone-health/art-20045060. Acesso em: 22 de maio 2020.

Gittoes, N. et al. Endocrinology in the time of COVID-19: Management of calcium disorders and osteoporosis. **European Journal of Endocrinology,** EJE-20-0385, 2020. Disponível em: https://eje.bioscientifica.com/view/journals/eje/aop/eje-20-0385/eje-20-0385.xml/ Acesso em: 21 maio 2020.

Radominski, SC. et al. Diretrizes brasileiras para o diagnóstico e tratamento da osteoporose em mulheres na pós-menopausa. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 57, p. s452-s466, 2017. Disponível em : https://www.scielo.br/pdf/rbr/v57s2/pt_0482-5004-rbr-57-s2-s452.pdf/ Acesso em 23 maio 2020.

CUNHA, EP. et al. Osteoporose: Tratamento. Diretrizes Clínicas Na Saúde Suplementar**. Associação Médica Brasileira E Agência Nacional de Saúde Suplementar.** 2016. Disponível em: https://diretrizes.amb.org.br/ans/osteoporose-tratamento.pdf/ Acesso em 25 maio de 2020.

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). **Nota de esclarecimento: Vitamina D e Covid-19**. 2020. Disponível em: https://www.endocrino.org.br/nota-de-esclarecimento-vitamina-d-e-covid-19/ /Acesso em 25 maio de 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, 2014. Disponìvel em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 20 de junho de 2020.

Atribuição de imagem

freepik.com

Profa. Dra. Valdete Regina Guandalini
Prof. Dr. José Luiz Marques Rocha
Geise Ferreira Cruz (Mestranda)
Patrícia Paula da F. Grili (Mestranda)
Tatiana Mion Lunz (Discente de Nutrição)
Tatielle Rocha de Jesus (Discente de Nutrição)