



A regra é clara: futebol ajuda a prevenir a osteoporose.

O ano está terminando e, com ele, se aproximam as finais dos principais campeonatos de futebol com participação de times brasileiros: Brasileirão, Copa do Brasil, Libertadores e Sul-Americana. Neste ano, como ocorre de quatro em quatro anos, teremos a Copa do Mundo, mas o que isso tem a ver com o tema do Saúde Naval em Pauta?

O futebol é o esporte mais popular do mundo e fascina pessoas de todas as idades. É um esporte de muito contato e impacto, que pode provocar lesões. Mas que também pode trazer muitos benefícios, inclusive para os ossos. No Dia Mundial e Nacional da Osteoporose, 20/10, vamos falar de uma doença que afeta milhões de pessoas em todos os continentes.

A osteoporose é uma doença que atinge os ossos, tornando-os porosos e frágeis, levando riscos de fraturas. De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR), o envelhecimento é um dos fatores que mais contribuem para o desenvolvimento da doença, mas pessoas mais jovens também podem desenvolver um tipo de osteoporose.

Principais tipos

Osteoporose pós-menopausa: após a menopausa, algumas mulheres passam a perder até 5% de massa óssea por ano, devido à redução de hormônios.

Osteoporose senil: afeta pessoas com mais de 70 anos. Seu desenvolvimento é facilitado pelo envelhecimento e falta de cálcio.

Osteoporose secundária: mais frequente em homens, pode surgir em decorrência de outras doenças ou pelo uso contínuo de alguns medicamentos. Falta de exercícios físicos e consumo de álcool também são fatores que influenciam.

Os cuidados

Cuidados com a osteoporose devem começar ainda na infância. Práticas saudáveis devem nos acompanhar por toda a vida. Aproveite esse período de Copa do Mundo e invista na sua saúde. Dedique algumas horas do dia para se exercitar. Reúna alguns amigos, arrume uma bola e vá jogar futebol.

Continue a leitura ...

Aponte a câmera de seu celular para o QR code, conheça sobre o tratamento, a prevenção e muito mais.

