

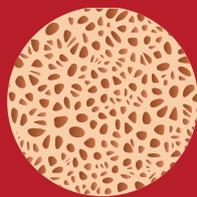
INFORMAÇÃO PARA PACIENTES

Osteoporose e doença celíaca

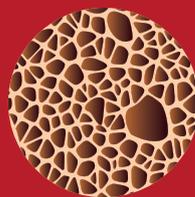


O que é a osteoporose?

A osteoporose é uma condição médica na qual os ossos ficam mais frágeis e quebradiços, e portanto mais suscetíveis a fraturas.



Osso normal



Osso osteoporótico



Osso fraturado

O que é doença celíaca?

A doença celíaca é uma doença autoimune de predisposição genética, caracterizada pela intolerância ao glúten encontrado no trigo, centeio e cevada. As pessoas afetadas sofrem lesões na superfície do intestino, que resultam em uma má absorção dos minerais e das vitaminas, e sintomas como diarreia e perda de peso. A doença deve ser controlada através de uma rigorosa dieta livre de glúten, que permita que a superfície do intestino se recupere e que os nutrientes possam ser corretamente absorvidos novamente.



Qual é o impacto da doença celíaca na osteoporose?



As principais causas da osteoporose em pessoas com doença celíaca incluem a má absorção do cálcio, da vitamina D, de proteínas e de outros nutrientes, acompanhada de baixo peso. A incidência de fraturas observada em um amplo estudo feito com celíacos é maior do que a incidência entre pessoas que não sofrem da doença, com aumentos de 90% para fraturas do quadril e quase 80% para fraturas do pulso. Caso a pessoa siga uma dieta livre de glúten, a saúde dos ossos a longo prazo provavelmente não será afetada.

Fatores de risco associados à doença celíaca



- Os seguintes fatores de risco associados à doença celíaca também podem aumentar o risco de fraturas osteoporóticas devido a uma redução na força dos ossos:
- Mulheres pós-menopáusicas com perda de estrogênio
- Indivíduos diagnosticados com doença celíaca tardiamente, já em idade adulta
- Não adesão a uma dieta livre de glúten
- Intolerância à lactose em combinação com a doença celíaca
- Peso abaixo da média
- Tabagismo
- Uma tiroide mais ativa do que o normal associada à doença celíaca pode estar relacionada com o risco de osteoporose

Como saber se corro o risco?



Não existem recomendações específicas para a realização de testes de detecção de osteoporose em pessoas com doença celíaca, mas as pessoas com esta doença deveriam falar com os seus médicos para decidirem se é recomendável que façam um teste de densitometria óssea. Os resultados obtidos através da ferramenta FRAX® (Fracture Risk Assessment) também podem ser usados para prever o risco de sofrer fraturas nos próximos 10 anos, tomando como base os fatores de risco individuais.

As diretrizes clínicas para a prevenção e o tratamento da osteoporose em casos de doença celíaca estão disponíveis no Canadá, na Alemanha, no Reino Unido e nos Estados Unidos.



“A doença celíaca pode levar o paciente a sofrer de osteoporose, depressão, infertilidade, abortos de repetição e até mesmo alguns tipos de câncer”

(Tunde Koltai Association of European Coeliac Societies Board Chair)



Principais dicas para uma boa saúde dos ossos em pacientes celíacos

O diagnóstico precoce da doença celíaca é essencial como parte de um estilo de vida saudável. As seguintes estratégias podem ajudar as pessoas com doença celíaca a manterem seus ossos saudáveis:

Seguir uma dieta livre de glúten rigorosa, rica em cálcio e vitamina D

O cálcio é encontrado em vários alimentos, e especialmente em produtos lácteos. A vitamina D é produzida na pele mediante a exposição à luz do sol. Embora muitas pessoas consigam obter suficiente vitamina D naturalmente através da exposição ao sol, pessoas de idade mais avançada com frequência sofrem de uma deficiência desta vitamina, em parte porque passam pouco tempo ao ar livre. É possível que elas necessitem de suplementos de vitamina D para garantirem a quantidade diária necessária mínima.

De acordo com as recomendações da Sociedade Britânica de Gastroenterologia (2014), os adultos com doença celíaca devem consumir diariamente pelo menos 1.000 mg de cálcio.



Outros fatores gerais relacionados com o estilo de vida também são importantes para que os celíacos mantenham seus ossos saudáveis:

- **Exercitar-se com regularidade para fortalecer os ossos**

Exercícios com pesos e de fortalecimento dos músculos realizados com regularidade também podem ajudar a prevenir a perda de massa óssea e, ao aumentarem o equilíbrio e a flexibilidade, reduzem a probabilidade de quedas e fraturas de ossos.



- **Estilo de vida saudável**

Evitar o fumo e a ingestão excessiva de álcool, aliados à manutenção de um peso corporal saudável é importante para a saúde dos ossos.

- **Minimizar o risco de quedas**

Os dois principais passos para evitar o risco de sofrer quedas são usar sapatos com solas antiderrapantes e ter uma casa “à prova de quedas”. Para deixar uma casa “à prova de quedas” recomenda-se, entre outras coisas, instalar corrimãos em escadas e banheiros e garantir que não



Não tenho dor nos ossos. Isso significa que não tenho osteoporose?

A osteoporose é uma doença que não apresenta dores, exceto quando ocorre uma fratura. Se você não tem dor, não significa necessariamente que não tenha osteoporose. As pessoas inclusive podem sofrer de osteoporose sem jamais ter tido uma fratura.



A ingestão de cálcio e vitamina D protegerá os meus ossos?

O cálcio e a vitamina D são importantes para a saúde dos ossos. Uma ingestão adequada de cálcio pode ser obtida através da dieta ou, se isso não for possível, através do consumo de suplementos. A maior parte da vitamina D que conseguimos obter é através da exposição da pele aos raios solares e os suplementos às vezes são necessários, especialmente nos casos de pessoas que não saem muito ou que não expõem sua pele ao sol. A vitamina D também é encontrada em alguns alimentos (www.infobonehealth.org). A IOF recomenda a ingestão de suplementos de vitamina D para adultos acima de 60 anos de idade para a proteção contra quedas e fraturas.



Embora seja importante garantir a ingestão suficiente de cálcio e vitamina D, o seu médico pode considerar que você também necessita de tratamentos adicionais para prevenir e tratar a osteoporose.