**AME SEUS OSSOS – PROTEJA SEU FUTURO**

**20 de outubro – Dia internacional da Osteoporose**

****

A osteoporose é uma doença esquelética sistêmica caracterizada por uma diminuição da resistência óssea e um risco aumentado de fraturas. As complicações clínicas da osteoporose incluem não só fraturas, mas também dor crônica, depressão, deformidade, perda da independência e aumento da mortalidade. Esta condição se tornou um importante problema de saúde pública em função da elevada morbidade e mortalidade decorrentes das fraturas osteoporóticas e porque sua prevalência e incidência aumentam dramaticamente à medida que experimentamos um aumento da expectativa de vida em todo o mundo.

O Dia Mundial da Osteoporose, comemorado em 20 de outubro de cada ano, é uma campanha anual dedicada à conscientização global para prevenção, diagnóstico e tratamento da osteoporose. Seu objetivo é colocar a prevenção da osteoporose e das fraturas associadas, na agenda global da saúde, pretendendo alcançar profissionais de saúde, os meios de comunicação, políticas públicas e o público em geral.

Medidas preventivas e hábitos de vida saudáveis podem fazer a diferença, como alimentação equilibrada e rica em nutrientes benéficos a massa óssea e atividade física regular, principalmente durante a infância e adolescência, quando ocorre o desenvolvimento dos ossos. Também é importante incentivar o reconhecimento de fatores de risco e a procura de serviços de saúde para realização de exames diagnósticos e instituição de tratamento, se houver necessidade.  
  
O conhecimento e a conscientização sobre a osteoporose, assim como adoção de medidas de prevenção, diagnóstico precoce e instituição de tratamentos adequados poderão mudar o panorama desta grave doença no mundo.

CNE Osteoporose

FEBRASGO

 