

# Anorexia Nervosa e Osteoporose



# Anorexia

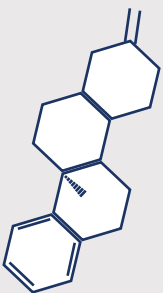
A **Anorexia nervosa** é um distúrbio alimentar associado à magreza e ao medo irracional de ganhar peso. Os indivíduos com anorexia estão constantemente a restringir os alimentos ingeridos e, frequentemente até pensam que tem excesso de peso quando na realidade estão abaixo do peso ideal. Apesar da anorexia nervosa afetar ambos os sexos, este problema é 10 vezes mais comum entre mulheres.

A **Osteoporose** é uma doença que faz com que os ossos tornem mais fracos e quebradiços, como tal estes tem mais probabilidades de partir, mesmo no decorrer de uma pequena queda ou pancada. Os ossos partidos devido à osteoporose (as chamadas fraturas de fragilidade) causam dores fortes, incapacidade e perda da qualidade de vida.

## A LIGAÇÃO ENTRE A ANOREXIA E A OSTEOPOROSE

Entre as diversas consequências físicas graves que provêm da anorexia nervosa, incluem-se a baixa densidade mineral óssea e a limitação da estrutura óssea e força muscular. Isto origina um maior risco de osteoporose e fraturas de fragilidade.

EXISTEM VÁRIOS FACTORES ATRAVÉS DOS QUAIS A ANOREXIA PÕE EM RISCO A SAÚDE ÓSSEA



### HORMONAS

O corpo altera a produção de hormonas como resposta à perda excessiva de peso. Em raparigas, o estrogéneo é uma hormona importante no desenvolvimento ósseo, em especial durante a puberdade e fase de crescimento. A redução da produção de estrogéneo pode levar a períodos menstruais pouco frequentes ou ausentes, o que causa um impacto negativo no crescimento ósseo e muscular. Semelhantemente, tanto em homens como em rapazes, os níveis de testosterona baixos também tem efeitos adversos na saúde óssea. Os níveis de outras hormonas de crescimento também são afetados pela perda de peso, o que leva a um contínuo impacto negativo na saúde óssea.



### BAIXO PESO

Estar abaixo do peso tem um efeito direto na saúde dos ossos e é um factor de risco no desenvolvimento da osteoporose e fraturas de fragilidade (mesmo em indivíduos sem anorexia).



### ALIMENTAÇÃO DESIQUILIBRADA

Uma dieta equilibrada e rica em cálcio, proteínas, vitamina D entre outros nutrientes é necessária para manter ossos fortes e saudáveis. Devido à dieta restritiva, as pessoas com anorexia não recebem, habitualmente, quantidades suficientes destes, e de outros nutrientes essenciais para a saúde óssea.

# IMPACTO NA SAÚDE ÓSSEA

Em média, a anorexia ocorre entre os 16 e os 17 anos de idade e, o número de crianças mais jovens afetadas por este distúrbio continua a aumentar. Isto é preocupante para a saúde óssea pois a infância e a adolescência são fases críticas no desenvolvimento dos ossos. O esqueleto continua a crescer em tamanho e força até os jovens atingirem o “pico da massa óssea”, por volta dos 25 anos.

**A IMPOSSIBILIDADE DE ATINGIR O PICO DA MASSA ÓSSEA DURANTE A ADOLESCÊNCIA PODE TER IMPLICAÇÕES PARA A VIDA TODA. ISTO LEVA A UM AUMENTO DO RISCO DA OSTEOPOROSE E FRATURAS DURANTE A IDADE ADULTA E VELHICE.**

O **impacto da anorexia nervosa na saúde óssea** depende de vários factores, incluindo a **duração**, a **gravidade do distúrbio** e o **quão cedo ocorreu**.

## ESTUDOS MOSTRAM QUE

**A massa mineral óssea (BMD) é mais baixa** em mulheres que sofreram de anorexia nervosa durante a adolescência quando comparadas a mulheres que foram afetadas pelo distúrbio na idade adulta, apesar de terem tido uma duração idêntica.

Adolescentes com anorexia nervosa tem **uma densidade mineral óssea mais baixo do que jovens de peso normal** quando comparáveis em termos de idade e maturidade e tem níveis mais baixo de produção de nova massa óssea.

Mais de 50% das raparigas adolescentes que sofrem de anorexia nervosa apresentam **uma perda significativa da massa óssea menos de um ano depois do diagnóstico**.

Indivíduos que tem anorexia nervosa (ou tiveram no passado) tem mais probabilidade de terem uma saúde óssea fraca quando comparados à população em geral. As pessoas que já sofreram de anorexia tem **duas a três vezes mais riscos de desenvolverem fraturas nos ossos**.

Um estudo mostra que, em mulheres adultas, 38% tinham osteoporose em pelo menos uma zona do corpo e que 92% tinham osteopenia (baixa densidade mineral óssea) em pelo menos uma zona do corpo.

Apesar da massa mineral óssea aumentar após a recuperação dos pacientes que sofreram anorexia nervosa, **a perda óssea pode não ser totalmente reversível**, mesmo quando o peso regressa ao normal, e a menstruação se torna frequente.

# ESTRATÉGIAS PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE ÓSSEA

Como a perda significativa de massa óssea pode ocorrer nas fases iniciais da anorexia, mesmo durante o primeiro ano da doença, um **diagnóstico e tratamento precoce são críticos**, e os fatores mais importantes e que causam maior impacto na saúde óssea futura.

▶ **Recuperar o peso e os níveis hormonais perdidos** são um dos pilares no tratamento para a perda da massa mineral óssea na anorexia. Em mulheres mais jovens, este objectivo irá ajudar a manter os períodos menstruais regulares.

▶ Um nutricionista irá tentar normalizar os hábitos alimentares, com especial atenção ao valores nutricionais. **O cálcio e a vitamina D** são extremamente importantes para o desenvolvimento dos ossos nos jovens, como tal, suplementos podem ser receitados de modo a garantir um consumo adequado de vitaminas e nutrientes.

▶ A avaliação do esqueleto deve incluir um historial médico e uma **avaliação médica completa**.

▶ Um **teste de densidade óssea** pode ser aconselhado, de modo a verificar se os níveis de BDM estão normais, abaixo da média ou em risco de osteoporose. Contudo, a interpretação dos resultados deve ser feita com cautela em crianças e adolescentes.

▶ De momento, não existem terapias contra a osteoporose, ou tratamentos hormonais aprovados, que ajudem a perda óssea durante a anorexia, no entanto, existem pesquisas em desenvolvimento. Os tratamentos hormonais não são, em geral, aconselhados como formas de tratamentos da baixa densidade mineral óssea em crianças e adolescentes mas, em raparigas adolescentes, o estradiol transdérmico pode ser eficaz na recuperação dos níveis de estrogénio perdidos.

▶ **Cuidado com o excesso de exercício!** Apesar do exercício físico ser necessário para desenvolver e manter a saúde dos ossos, os benefícios da atividade física em situações de perda óssea durante a anorexia ainda são alto de debate. A quantidade de exercício deve ser monitorizada de modo a limitar mais perda de peso.

▶ Hábitos de vida saudáveis são importantes: isto inclui **extrair quantidades de vitamina D suficientes através da exposição solar segura, não fume e não beba álcool em excesso**.

**SE TEM, OU TEVE ANOREXIA NERVOSA (OU UMA DOENÇA SIMILAR TAL COMO A BULIMIA) DEVE EFETUAR UMA AVALIAÇÃO DA SUA SAÚDE ÓSSEA E TOMAR AS PRECAUÇÕES ADEQUADAS DE MODO A FORTALECER OS SEUS OSSOS.**