O que é Osteoporose e qual a relação com o envelhecimento?

A osteoporose é uma doença que atinge os ossos. Caracteriza-se quando a quantidade de massa ósses diminui substancialmente e desenvolve ossos ocos, finos e de extrema sensibilidade, mais sujeitos a fraturas. Faz parte do processo normal de envelhecimento e é mais comum em mulheres que em homens. A doença progride lentamente e raramente apresenta sintomas. Se não forem feitos exames pode passar despercebida. Algumas das praticas que podem ser realizadas em pessoas com osteoporose: - Alongamento geral - Correção da postura (tendência à cifose acentuada e à escoliose, pelos desequilíbrios laterais) - Atividades de impacto ósseo (caminhada, corrida, subir escadas) - Atividades de grande sobrecarga muscular (musculação) - Atividades aeróbias (benefícios cardiovasculares) Entre os fatores de risco da osteoporose (sexo, raça, hereditariedade, menopausa, dieta e farmacológicos), podemos destacar a inatividade física como um dos fatores mais importantes. Talvez se um maior número de pessoas estivesse engajado em um programa de atividade física, muitos problemas poderiam ser evitados (problemas financeiros e emocionais devido a acidentes causados pela osteoporose), possibilitando uma vida mais produtiva, com qualidade melhor para várias pessoas. Aumentar a atividade física reduz a perda óssea e o risco de quedas. Os pacientes devem ser estimulados a fazer exercícios; um programa de atividade física pode ser encontrado em muitos lugares (o mais importante é que esses exercícios devem ser com carga e realizados durante pelo menos 30 minutos por dia). Um dos exercícios mais simples é caminhar. Os exercícios não devem aumentar o risco de queda, nem sobrecarregar excessivamente qualquer osso, sendo que o exercício é uma proposta para aumentar a massa óssea e a massa muscular, ou seja, a capacidade funcional, a fim de prevenir quedas e assim reduzir o número de fraturas. O impacto da atividade física é essencial para o desenvolvimento do esqueleto no durante infância e na adolescência e manter a massa óssea em adultos jovens. A prática uma atividade física numa pessoa com osteoporose, deve ser realizada com cuidado, procure antecipadamente um médico, veja as precauções existentes ao praticar um exercício e siga corretamente os métodos adotados por um profissional qualificado e competente!!

About the Author

Prof. Especialista Alexandre Vieira Sócio-Diretor da Evolution – Cursos para Preparação Profissional. Prof. Universitário / Educação Física – Cref. 3.123 Pós-graduado em Bases Fisiológicas e Metodológicas do   Treinamento Desportivo – UNIFESP Contato: vieira76@ig.com.br

Source: http://www.centralartigos.com