



# PROBLEMAS ÓSSEOS

## O que é o osso?

É matéria viva em movimento, formada por uma estrutura de proteínas. O cálcio fortalece essa estrutura. A superfície exterior dos ossos possui nervos e uma rede de pequenos vasos sanguíneos.

O osso "velho" é eliminado continuamente ao mesmo tempo em que se gera um "novo". Nas pessoas jovens, é gerado "mais osso" do que eliminado, fazendo com que se tornem mais pesados e fortes. Depois dos 30 anos de idade, o corpo elimina maior quantidade de osso, que se torna afinado e frágil.

### Importante:

As pessoas soropositivas possuem uma alta incidência de dois problemas ósseos: osteoporose e osteonecrose. Não sabemos se são causados pelo HIV ou pelos anti-retrovirais.

## O que é a osteoporose?

Também conhecida como "osso poroso", a osteoporose ocorre quando há perda de muita quantidade de mineral da estrutura do osso. Os ossos tornam-se quebradiços e fraturam-se com mais facilidade. As fraturas mais comuns são nas cadeiras (quadrís), na coluna e nos pulsos. A osteopenia é uma perda de minerais ósseos que é menos severa do que a osteoporose.

## O que causa a osteoporose?

À medida que envelhecemos, nossos ossos perdem minerais. Se você tem mais de 50 anos, é mulher, está na menopausa, é caucasiana, asiática, magra ou de baixo peso, perde minerais com mais rapidez. A osteoporose está associada ao fumo, ao

uso de cafeína ou de álcool, à falta de atividade física e à falta de cálcio ou vitamina D na alimentação. Ainda não se sabe por que os soropositivos apresentam índices mais altos de osteoporose em relação à população em geral. Embora um estudo recente tenha encontrado uma relação entre a perda de massa óssea e o tempo de infecção por HIV.

## Quais são os sinais de osteoporose?

Lamentavelmente, muitas pessoas só descobrem que têm osteoporose quando fraturam um osso. A única forma de saber se seus ossos estão perdendo minerais é através de um exame. A maioria dos exames é do tipo raio X ou de densitometria óssea.

### Importante:

A densidade mineral óssea é medida em gramas por centímetro quadrado. Esse valor é comparado com o valor máximo de densidade mineral de um adulto saudável com 30 anos de idade e do mesmo sexo que o requisitante do exame. A pontuação T (T - score, em inglês) mede o quanto abaixo do valor máximo está a sua densidade mineral. É diagnosticada osteoporose quando a pontuação T é de (-2) ou menor. As pontuações T entre (-1) e (-2) indicam osteopenia.

Os resultados de densidade óssea também podem ser interpretados utilizando-se a pontuação Z (Z - score, em inglês). Esse método compara seu conteúdo mineral com o de uma pessoa da mesma idade e sexo.

## Como prevenir e lidar com a osteoporose?

Consuma muito cálcio enquanto esteja construindo o osso (até os 30 anos). Quanto mais alto for seu valor máximo de densidade óssea, melhor.

Se você tem osteopenia ou osteoporose, pode reduzir o risco de fratura:

- **Tome suplementos de cálcio.** Especialmente carbonato ou citrato de cálcio. A vitamina D ajuda na absorção do cálcio. Converse com o seu médico sobre a quantidade apropriada de cálcio que você deve ingerir. Tome sol pela manhã: ajuda a "fixar" a vitamina D.
- **Faça com que seus ossos fiquem fortes levantando pesos** ao caminhar e ao fazer exercícios físicos. Isso possibilita ao osso reter maior quantidade de minerais.
- **Deixe de fumar e reduza a ingestão de cafeína e álcool.**
- **Diminua as possibilidades de queda.** Retire obstáculos dos lugares por onde caminha, por exemplo, tirando tapetes do chão. Tenha cuidado com degraus e escadas.

## O que é a osteonecrose?

Osteonecrose significa morte óssea, e é também conhecida como necrose avascular. Geralmente afeta o fêmur, osso que conecta a perna ao quadril (um de cada lado, esquerdo e direito).

## O que causa a osteonecrose?

É causada pela perda da irrigação sanguínea do osso. Pode ser causada por acidentes, uso excessivo de álcool e pelo uso prolongado de corticóides (antiinflamatórios). As gorduras podem obstruir os vasos sanguíneos dos ossos.

### Quais são os sinais da osteonecrose?

A osteonecrose gera dores nas articulações. Por exemplo: dor nos quadris pode ser um sinal dessa doença. A princípio, a dor só acontece quando levantamos pesos. Em casos mais severos, a dor torna-se constante.

A ressonância magnética (MRI, sigla em inglês) pode detectar a osteonecrose em estágio inicial. O raio X e outros tipos de exames podem detectar a osteonecrose em etapa avançada. Alguns médicos também utilizam a cirurgia para detectar a osteonecrose.

### O que é possível fazer?

Uma pessoa saudável pode se recuperar da osteonecrose, especialmente se ela for causada por um acidente. O corpo pode restaurar os vasos sanguíneos e reconstruir o osso danificado. Se a osteonecrose é causada pelo uso de álcool ou de esteróides, deve-se deixar de tomar tais drogas. Você também pode reduzir o peso que é suportado por suas articulações. Esse procedimento é o oposto do tratamento para a osteoporose.

Os casos graves requerem cirurgia para restaurar o osso afetado ou para substituir a articulação danificada (prótese) que geralmente está localizada na região dos quadris.

### Resumindo

As pessoas soropositivas geralmente apresentam altas incidências de osteoporose e de osteonecrose. Não sabemos se esses problemas são causados pelo HIV ou pelos anti-retrovirais.

Você pode se prevenir da osteoporose tomando suplementos de cálcio ou de vitamina D, deixando de fumar e reduzindo a ingestão de álcool e de cafeína. Caso não tenha dores nas articulações, os exercícios podem ajudar.

Você precisa fazer exames específicos para saber se tem osteoporose, embora a dor nas articulações, especialmente nos quadris, seja um sinal de osteonecrose. Se você tem dor nas articulações, consulte-se com o seu médico antes de aumentar a carga de exercícios.

Para mais informações (em inglês), com a Fundação Nacional de Osteoporose (National Osteoporosis Foundation): [www.osteoporosis.org.ar](http://www.osteoporosis.org.ar)