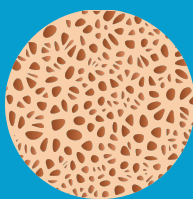


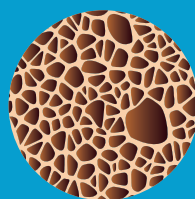


### O que é a osteoporose?

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



Osso normal



Osso osteoporótico



Osso fraturado

### O que é o diabetes?

O diabetes melito é um grupo de doenças metabólicas que ocorrem quando o pâncreas não é mais capaz de produzir insulina, ou quando o corpo não pode mais usar bem a insulina que produz. A incapacidade de produzir insulina ou de usá-la efetivamente eleva os níveis de glicose no sangue. Ao longo do tempo, os altos níveis de glicose estão associados com danos ao corpo e com a falha em diversos órgãos e tecidos. Com o aumento alarmante nos níveis de incidência do diabetes do tipo 2, o controle da osteoporose em pessoas com diabetes passou a ser um assunto de cada vez maior preocupação. A Federação Internacional de Diabetes estima que há mais de 415 milhões de pessoas com diabetes no mundo, e este número pode aumentar em 55% por volta de 2040.



- **O diabetes tipo 1** é causado por uma reação autoimune em que o sistema de defesa do corpo ataca as células que produzem a insulina. As pessoas com esta forma de diabetes necessitam de injeções diárias de insulina para controlar seus níveis de glicose
- **O diabetes tipo 2** corresponde a pelo menos 90% de todos os casos de diabetes. É caracterizado pela resistência à insulina e pela relativa deficiência de insulina, podendo apenas uma destas duas ou as duas condições estar presentes no momento em que o diabetes é diagnosticado.
- **O diabetes gestacional** é uma forma de diabetes que se manifesta através de altos níveis de glicose no sangue durante a gravidez. Ele afeta um de cada 7 nascimentos em todo o mundo e está associado a um aumento no risco de complicações tanto para a mãe como para o bebê.



### Por que as pessoas com diabetes correm um maior risco de ter osteoporose e sofrer fraturas?

Embora mais pesquisas ainda sejam necessárias para esclarecer a complexa relação entre estas duas doenças, pesquisadores demonstraram que a saúde dos ossos é ameaçada pelo diabetes. A interação entre os ossos e a insulina é uma conexão chave entre a osteoporose e o diabetes e o uso de drogas antidiabéticas também foi relacionado com um aumento no risco de fraturas. Além disso, o risco pode aumentar com o desenvolvimento das complicações do diabetes. Mencionamos aqui alguns fatos:

- As pessoas com diabetes tipo 1 possuem uma densidade mineral óssea mais baixa e correm um risco maior de sofrer fraturas. Há cada vez mais evidências de que as pessoas com diabetes tipo 2 que sofrem de complicações, especialmente doenças microvasculares (tais como a retinopatia ou a nefropatia diabéticas que afetam os olhos e os rins respectivamente), também correm uma maior risco de sofrer certos tipos de fraturas osteoporóticas embora tenham uma DMO (Densidade Mineral Óssea) mais alta se comparadas com as de pessoas que têm diabetes tipo 1.
- O aumento da expectativa média de vida dos diabéticos decorrente das melhoras nos cuidados médicos tornou a presença da osteoporose mais significativa. Além das causas comuns da osteoporose associadas ao envelhecimento, a saúde dos ossos também é prejudicada pelo diabetes.
- As mulheres com diabetes tipo 1 e tipo 2 também tiveram um aumento no risco de fraturas porque os problemas de visão e os danos nos nervos (neuropatia) associados à doença também foram relacionados com um aumento no risco de quedas. A hipoglicemia, ou reações aos baixos níveis de açúcar, também podem contribuir para a ocorrência de quedas e fraturas.
- Os hábitos associados a um estilo de vida sedentário de muitas pessoas que sofrem de diabetes tipo 2 também podem interferir com a saúde dos ossos.



## Como saber se corro o risco?



Não existem recomendações específicas para a realização de testes de detecção de osteoporose em pessoas com diabetes, mas as pessoas que sofrem desta 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 que sofram fraturas nos próximos 10 anos tomando como base os fatores de risco individuais e os resultados da FRAX® em relação a um aumento no risco de fraturas ("causas secundárias da osteoporose") em pacientes com diabetes do tipo 1. Embora a FRAX® não prediga o risco de fraturas em pacientes com diabetes tipo 2 de idade mais avançada, ficou demonstrado que esta ferramenta subestima o risco nestes pacientes. Por este motivo, os médicos devem levar em consideração um maior risco devido ao diabetes ao interpretar os resultados da FRAX®.

## Fatores de risco para fraturas osteoporóticas associados ao diabetes

Os seguintes fatores associados ao diabetes foram identificados em relação às fraturas associadas à osteoporose:

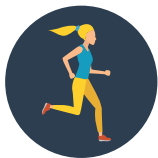
- Controle da glicose e do diabetes subótimos
- Problemas de visão devido aos danos à vista que aumentam o risco de fraturas
- Problemas de equilíbrio devido a úlceras nos pés e danos aos nervos (neuropatia periférica)
- Problemas de mobilidade por causa do excesso de peso resultante de um estilo de vida sedentário e problemas nas juntas que restringem o movimento
- Hipoglicemia



## Melhores dicas para a saúde dos ossos

As estratégias para prevenir e tratar a osteoporose em pessoas com diabetes são semelhantes àquelas sugeridas para pessoas que não sofrem desta doença. Estas são algumas recomendações:

- **Uma dieta saudável, rica em cálcio e vitamina D**  
O cálcio é encontrado em vários alimentos, e especialmente em produtos lácteos. Embora as diretrizes variem de um país para o outro e dependendo da idade, recomenda-se em geral a ingestão mínima de cerca de 1.000 mg/dia. 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 garantir um consumo diário adequado, em especial no caso de pessoas obesas que correm um maior risco de sofrer de hipovitaminose D.
- **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. Os exercícios são especialmente importantes para os diabéticos já que ajudam a insulina a reduzir os níveis de glicose no sangue.
- **Estilo de vida saudável**  
Evitar fumar e a ingestão excessiva de álcool, aliados à manutenção de um peso corporal saudável não só ajuda a controlar o diabetes, mas também é importante para a saúde dos ossos.
- **Tratamento medicamentoso**  
Tratamentos com drogas aprovadas para a prevenção e o tratamento da osteoporose em mulheres pós-menopáusicas e homens são normalmente recomendados, embora ainda sejam necessárias mais pesquisas para determinar quão eficazes são estes tratamentos em pacientes mais idosos com diabetes.
- **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 haja perigos nos lugares por onde a pessoa passa (como por exemplo tapetes soltos).



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

A osteoporose é uma doença que não apresenta dores, até que se sofra uma fratura. Se você não tem dor, não significa necessariamente que não tem 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](http://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, seu médico pode considerar que você também necessita de tratamentos adicionais para prevenir e tratar a osteoporose.

