



GUIA PARA A PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE EM HOMENS

WorldOsteoporosisDay
October20



NÃO DEIXE A OSTEOPOROSE DESACELERAR VOCÊ

As aparências podem enganar. Homens que parecem fortes externamente, podem na verdade ser fracos internamente e não percebem. No mundo todo, aproximadamente um em cada cinco homens com mais de 50 anos de idade irão fraturar um osso por causa da osteoporose.

A maioria não é identificada nem tratada por causa desta doença 'silenciosa', mesmo depois de terem sofrido uma fratura.

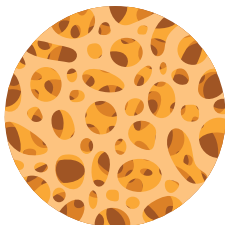


> DE 50 ANOS VÃO QUEBRAR UM OSSO DEVIDO À OSTEOPOROSE

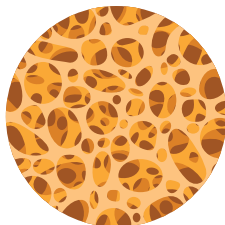
A osteoporose é uma doença que enfraquece os ossos gradativamente, resultando em fraturas por fragilidade óssea (ossos quebrados), uma condição dolorosa e debilitante. Elas podem ocorrer depois de uma queda menor, da própria altura, ou como resultado de uma topada, espirro ou mesmo por se abaixar para amarrar o sapato.

Qualquer osso pode quebrar por causa da osteoporose, mas algumas das fraturas mais sérias e comuns são as da coluna e do quadril.

OSSO NORMAL



OSSO OSTEOPORÓTICO



NÃO É SÓ UMA DOENÇA DE MULHER

O conceito errôneo é que a osteoporose afeta apenas as mulheres, **MAS afeta também milhões de homens** no mundo todo, com consequências devastadoras.

Leia os fatos:

- ▶ **Ossos quebrados causam imobilidade, incapacitação grave e dor forte:** o resultado é baixa qualidade de vida e perda da independência quando os homens envelhecem.
- ▶ **O risco de fratura ao longo da vida é maior do que o risco de desenvolver câncer de próstata:** poucos homens mais velhos estão alertados para a osteoporose ainda que um em cinco irá fraturar.
- ▶ **Um terço de todas as fraturas de quadril do mundo todo ocorre em homens:** os estudos também mostram que 37% dos pacientes masculinos morrem no primeiro ano após uma fratura de quadril.
- ▶ **Os homens têm maior probabilidade do que as mulheres de sofrer consequências sérias ou morte:** os homens são frequentemente mais velhos quando sofrem sua fratura.
- ▶ **Perda de produtividade no local de trabalho devido a fraturas:** fraturas de coluna, particularmente, podem afetar homens de 50 a 65 anos de idade que trabalham e resultam em dias de trabalho perdidos.

O QUE CAUSA A OSTEOPOROSE NOS HOMENS?

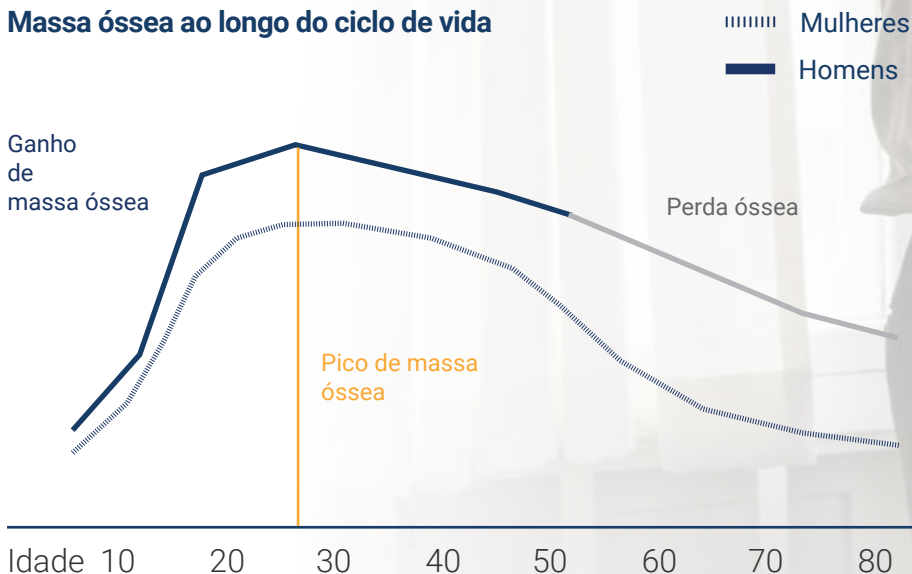
Cuidado com os fatores de risco que causam perda óssea excessiva.

Em geral, quando jovens adultos, os homens construíram uma massa óssea maior do que as mulheres. Em torno dos 30 anos de idade, a quantidade de osso no esqueleto começa a diminuir uma vez que a formação de osso novo não consegue acompanhar a remoção de osso velho.

Na casa dos 50 anos, os homens não sofrem a rápida perda de massa óssea que mulheres apresentam nos anos após a menopausa. Mas aos 70 anos de idade, homens e mulheres perdem massa óssea na mesma proporção, e a absorção de cálcio (um mineral importante para a saúde óssea) diminui em ambos os sexos. A perda óssea excessiva faz com que o osso se torne frágil e com maior probabilidade de fraturar.

Verifique se você tem os fatores de risco que podem acelerar a perda óssea e levar à osteoporose e ossos quebrados.

Massa óssea ao longo do ciclo de vida



An elderly couple is seen from behind, looking out a large window. The man is on the left, wearing a light-colored, short-sleeved button-down shirt. The woman is on the right, wearing a light blue top. The window shows a bright, green outdoor scene. In the top left corner, there is a solid orange vertical bar. In the bottom right corner, there is a small orange downward-pointing triangle.

QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO NOS HOMENS?

Muitos dos mesmos fatores que levam as mulheres ao risco de osteoporose e fraturas aplicam-se também aos homens, ainda que os homens precisem estar atentos à deficiência de testosterona e aos medicamentos relacionados à terapia para o câncer de próstata.

PRINCIPAIS FATORES DE RISCO

Idade

A perda óssea aumenta com a idade, e nos homens há uma aceleração mais rápida em torno dos 70 anos.

Histórico familiar

Se os seus tiveram osteoporose ou um histórico de fraturas, o seu risco é maior.

Uma fratura de osso anterior com a idade de 50 anos ou mais

Se você teve uma fratura, o seu risco de outra fratura óssea é duas vezes maior.



O uso a longo prazo de corticosteroides (mais do que 3 meses)

Estes medicamentos (como prednisolona) são a causa mais comum de osteoporose secundária. São usados para tratar diversas condições clínicas, incluindo asma e artrite inflamatória.

Hipogonadismo primário ou secundário

(Deficiência de testosterona) – isto ocorre em até 12,3% dos homens, resultando muitas vezes de defeitos dos testículos. A terapia de privação de androgênio (ADT), o tratamento mais comumente usado para o câncer de próstata metastático, também causa baixos níveis de testosterona.

Certas medicações

Além dos corticosteroides, outras medicações também podem trazer um maior risco.

Estão incluídos alguns imunossuppressores, anticonvulsivantes, anti-epilépticos e inibidores da bomba de prótons.

Algumas doenças crônicas

As doenças que colocam você em risco incluem, mas não estão limitadas a:

- ▶ **artrite reumatoide, doença**
- ▶ **inflamatória intestinal** (como a doença de Crohn)
- ▶ **doenças de má absorção** (como a doença celíaca)
- ▶ **diabetes tipo 1 e tipo 2**
- ▶ **hiperparatireoidismo**
- ▶ **doenças renal ou hepática crônica**
- ▶ **linfoma e mieloma múltiplo**
- ▶ **hipercalcúria**
- ▶ **tireotoxicose**

Fique atento a estes dois fatores de risco comuns

- ▶ Deficiência de testosterona (hipogonadismo primário ou secundário)
- ▶ Terapia de privação de androgênio (ADT)

Você está ficando mais baixo?

Meça sua altura e compare com a altura que aparece no seu passaporte.

Se você tiver perdido mais do que 4 cm de altura, isto pode significar que você teve fraturas por compressão na coluna devido à osteoporose.

RISCOS RELACIONADOS AO ESTILO DE VIDA

- ▶ Tabagismo
- ▶ Consumo excessivo de álcool (mais do que 2 unidades por dia)
- ▶ Dieta pobre (baixos níveis de cálcio, menos de 600 mg por dia)
- ▶ Deficiência/insuficiência de Vitamina D
- ▶ Falta de exercício físico ou exercício excessivo que leva um baixo peso corporal
- ▶ Baixo índice de massa corporal (IMC <20)

COMO ESTIMAR O SEU CONSUMO DE ÁLCOOL

Uma unidade de álcool é equivalente a 10 ml (cerca de 8 g) de etanol puro, o ingrediente químico ativo de bebidas alcoólicas. O consumo excessivo de álcool aumenta o risco de osteoporose e fraturas.

Cerveja ou cidra

4% álcool

250 ml = 1 unidade



Vinho

12,5% álcool

80 ml = 1 unidade



Bebidas alcoólicas destiladas

40% álcool

25 ml = 1 unidade



VOCÊ DEVE FAZER O TESTE?

Fale com seu médico e faça o teste se tiver 70 anos de idade ou mais. Se você for mais jovem (idade entre 50 e 69 anos) também deverá fazer o teste se houver fatores de risco. Isto é particularmente importante se você:

- ▶ **Tiver sofrido uma fratura como resultado de uma queda da própria altura ou menos, desde a idade de 50 anos**
- ▶ **Fizer tratamento com corticosteroides**
- ▶ **Tiver baixos níveis de testosterona (hipogonadismo)**

QUAIS SÃO OS TESTES QUE O MÉDICO VAI FAZER?

Não vá para a consulta médica às cegas - mencione seus riscos e não hesite em pedir mais informações e para fazer o teste. Uma boa maneira de identificar se você tem fatores de risco é fazer o **Questionário Sobre os Riscos de Osteoporose IOF** (ver o final da brochura).

A avaliação clínica pode incluir a medida da densidade mineral óssea (DMO) com um teste de absorptometria de raios-X de dupla energia (DXA). Este é um teste rápido e não invasivo para medir a DMO do quadril e da coluna.

Além disso, o seu risco de fratura futura pode ser avaliado por um questionário computadorizado chamado **FRAX®** (<http://www.shef.ac.uk/FRAX>) que calcula o risco de fratura em 10 anos. Com base apenas nesta informação, pode ser oferecido tratamento a alguns pacientes de alto risco sem necessidade de realizar outros testes.



VOCÊ IDENTIFICOU ALGUM FATOR DE RISCO?

Se a resposta for sim, faça as perguntas a seguir ao seu médico no seu próximo check-up:

1

Tenho um fator de risco comum para osteoporose, devo fazer um teste de densitometria óssea? Com que frequência deve ser repetido

2

Você pode calcular meu risco de sofrer fraturas futuras?

3

O que devo fazer com relação a cálcio, vitamina D e exercício?

4

Você pode me orientar sobre mudanças específicas no meu estilo de vida que posso fazer para melhorar minha saúde óssea?

5

Preciso de uma terapia específica para tratar osteoporose?

CINCO PASSOS PARA UMA SAÚDE ÓSSEA MELHOR

Construir ossos fortes ao longo da sua vida vai permitir que você continue fazendo as coisas de que gosta por mais tempo. Também vai ajudar você a viver uma vida independente, sem dor e sofrimento causados por ossos quebrados. Há muitas maneiras de agir que você pode adotar para prevenir e controlar osteoporose.

Assuma hoje o controle da sua saúde óssea.

1

Exercite-se regularmente

2

Nutrientes saudáveis para ossos

3

Evite hábitos negativos no seu estilo de vida

4

Identifique seus fatores de risco

5

Se for prescrito, tome o medicamento para osteoporose



PASSO #1

EXERCITE-SE REGULARMENTE

Exercícios de carga e fortalecimento muscular regulares são benéficos para todas as idades e importantes para manter ossos e músculos fortes.

EXERCÍCIOS DE LEVANTAMENTO DE PESO

Exercícios de carga com impacto moderado

- ▶ Jogging
- ▶ Caminhadas
- ▶ caminhadas rápidas
- ▶ subir escadas

Exercícios de carga com impacto alto

- ▶ 50–100 saltos ou pular corda
- ▶ esportes com carga e impacto: como os esportes com raquete

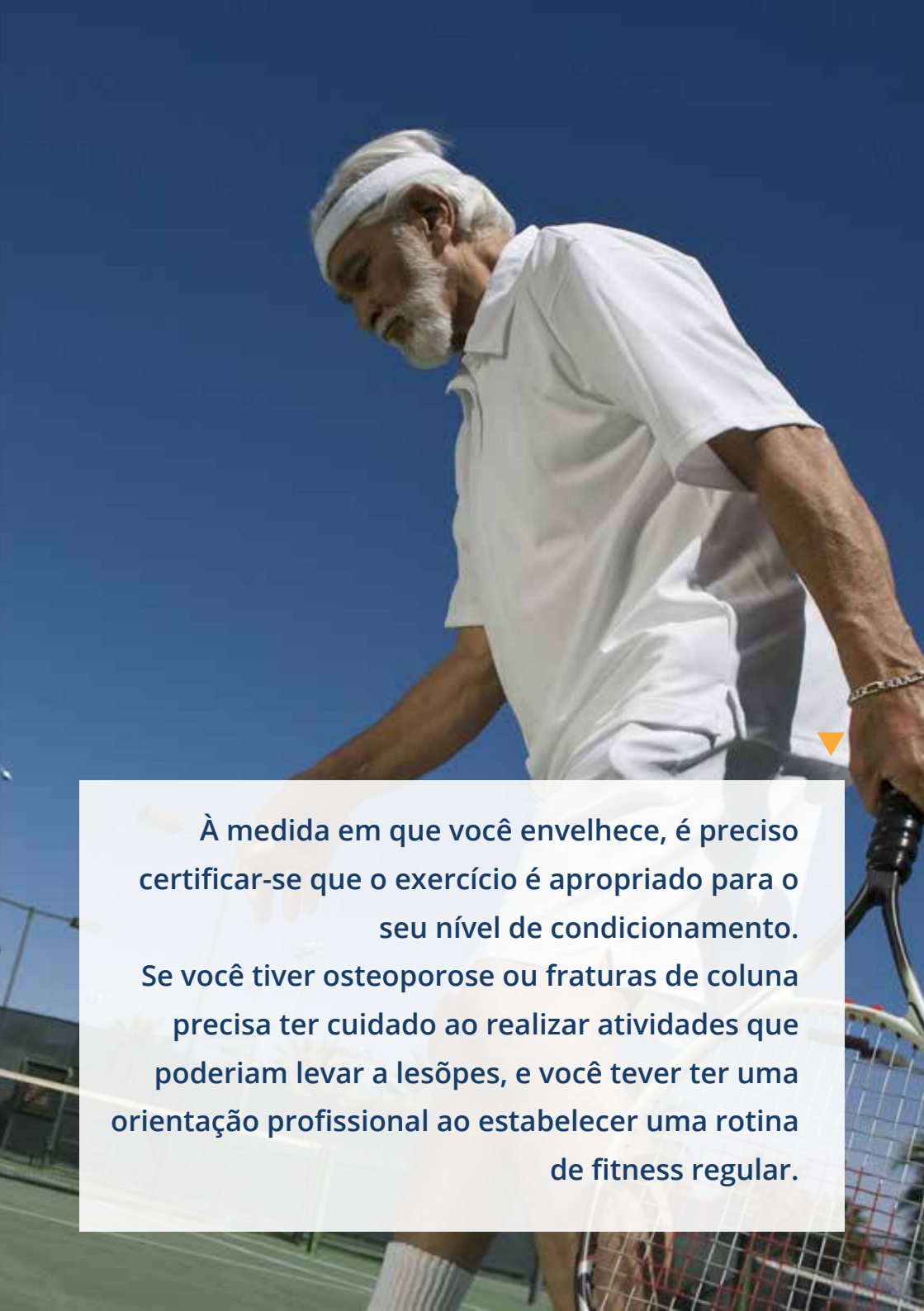
Devem ser realizados durante 30 minutos pelo menos, 3–5 dias por semana

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO / RESISTÊNCIA MUSCULAR

Para obter o máximo de benefícios, o programa deve ter alta intensidade e, com o tempo, tornar-se progressivamente mais desafiador. Não esqueça de trabalhar os principais músculos em torno do quadril e da coluna.

- ▶ Levantamento de peso
- ▶ Usando máquinas com peso
- ▶ Usando faixas elásticas para exercícios
- ▶ Levantando o peso do seu próprio corpo
- ▶ Em pé e levantando apoiados sobre os dedos dos pés

Exercícios de fortalecimento muscular ou resistência pelo menos 2 dias por semana



À medida em que você envelhece, é preciso certificar-se que o exercício é apropriado para o seu nível de condicionamento. Se você tiver osteoporose ou fraturas de coluna precisa ter cuidado ao realizar atividades que poderiam levar a lesões, e você deve ter uma orientação profissional ao estabelecer uma rotina de fitness regular.

PASSO #2

NUTRIENTES SAUDÁVEIS PARA OSSOS

Não deixe esta doença ‘silenciosa’ acabar com seus ossos.

Cálcio, vitamina D e proteína suficientes são essenciais para a saúde de seus ossos e músculos. Laticínios como leite, iogurte e queijo têm as maiores quantidades de cálcio, e contêm também proteína e outros minerais que são bons para os ossos. O cálcio também está presente em certas frutas e verduras verdes (couve, brócolis, damasco, por exemplo) e em peixes enlatados com ossos (sardinhas). Se estiverem disponíveis, tire proveito de alimentos fortificados com cálcio. Ainda que o cálcio da dieta seja o melhor, algumas pessoas podem precisar tomar suplementos se não conseguirem alcançar as metas diárias de cálcio apenas com a alimentação.

No entanto, os suplementos de cálcio devem ser limitados a 500–600 mg por dia, e a recomendação geral é que sejam tomados em combinação com a vitamina D.

NECESSIDADES DE CÁLCIO DOS HOMENS

A ingestão diária recomendada de cálcio varia entre os países, mas todas as autoridades sanitárias reconhecem a necessidade da ingestão de cálcio por adultos mais velhos.

Faixa etária	Cálcio (mg / dia)
10-18 anos	1300
19-70 anos	1000
Mais de 70 anos	1200

Source: Institute of Medicine of the US National Academies of Sciences (2010)



RECEBA SUA DOSE DIÁRIA DE CÁLCIO

Faça com que os laticínios sejam seus amigos:

- ▶ **1 iogurte ou um copo de leite** ca. $\frac{1}{4}$ de suas necessidades diárias de cálcio
- ▶ **1 milkshake grande** ca. $\frac{1}{3}$ de sua necessidade diária de cálcio
- ▶ **Queijos** são ricos em cálcio - especialmente parmesão, queijo cheddar e mussarela
- ▶ **Uma tigela de cereal com leite** é uma boa opção de café da manhã
- ▶ Aumente sua ingestão tomando **Café com leite** ao invés de café preto!

VITAMINA D

A maior parte da vitamina D no organismo é produzida pela exposição da pele à luz do sol.

No entanto, dependendo de onde você mora, pode ser que você não consiga vitamina D suficiente apenas com a exposição segura ao sol. Pequenas quantidades de vitamina D são encontradas em alimentos (como gema do ovo, salmão e atum), e podem ser encontradas também em alimentos fortificados com vitamina D.

O Instituto de Medicina recomenda a ingestão de 600 UI/dia de vitamina D para homens e mulheres até 70 anos de idade. As recomendações da IOF com relação à vitamina D para a prevenção de quedas e fraturas são 800–1000 UI/dia para homens e mulheres com 60 anos e mais.

PASSO #3

EVITE HÁBITOS NEGATIVOS NO SEU ESTILO DE VIDA

- ▶ **Pare de fumar:** foi demonstrado que aumenta consideravelmente seu risco de fratura.
- ▶ **Reduza o consumo de álcool:** ainda que um ou dois copos de vinho ou cerveja por dia não tenham um impacto sobre sua saúde óssea, mais do que duas unidades de álcool podem aumentar consideravelmente seu risco de fratura.
- ▶ **Mantenha um peso saudável:** se você estiver abaixo do peso (IMC <20) você tem um risco maior de fratura.

Fumar aumenta em 29% o seu risco de fraturar um osso e em 68% o risco de sofrer uma fratura de quadril



PASSO #4

IDENTIFIQUE SEUS FATORES DE RISCO

Fale com seu médico. Conheça os fatores de risco que podem fazer de você um candidato para osteoporose e fraturas. Como mostramos antes, há muitos fatores diferentes que podem colocar você em risco.

Estatísticas do Reino Unido, Estados Unidos e Austrália mostram que **os homens têm uma probabilidade de 20 a 25% menor de ir ao médico do que as mulheres.** Não evite o seu check-up.

Fale com seu médico sobre saúde óssea e pergunte se deve fazer um teste de DMO e/ou um teste FRAX® de avaliação de risco.

▼

“As mulheres têm uma relação muito mais saudável com seus corpos. Enxergam como uma questão de manutenção e os homens como uma questão de conserto. Os homens tratam seus corpos quase como se fosse um carro: consertam quando quebra, mas até lá continuam ligando o motor.”

PASSO # 5

SE FOR PRESCRITO, TOME O MEDICAMENTO PARA OSTEOPOROSE

Há muitos tratamentos comprovados que podem ajudar a melhorar a DMO e reduzir os riscos de fraturas, os tratamentos comuns para homens incluem:

- ▶ **Bisfosfonatos: alendronato, risedronato**
- ▶ **Bisfosfonatos intravenosos: zoledronato**

Outros tipos de tratamento incluem:

- ▶ **Denosumabe: anticorpo monoclonal humano**
- ▶ **Teriparatida: um agente anabólico**
- ▶ **Ranelato de estrôncio**

A terapia para osteoporose com testosterona é eficaz em homens com deficiência androgênica.

Nem todos os medicamentos estão aprovados em todos os países.



ADESÃO AO SEU TRATAMENTO

Certifique-se que você está seguindo o esquema de tratamento prescrito e, se estiver preocupado com os efeitos colaterais, fale com seu médico.

Como os benefícios do tratamento nem sempre são evidentes, muitos pacientes param de tomar sua medicação – não deixe que isto aconteça com você. Ao continuar o tratamento, você pode proteger seus ossos e evitar fraturas que causam danos e potencialmente ameaçam a vida.



OSTEOPOROSIS.RISK.CHECK

1. Você tem 60 anos ou mais?

- sim Não

2. Você quebrou um osso depois dos 50 anos de idade?

- sim Não

3. Você está abaixo do peso (IMC abaixo de 19)?

- sim Não

Para calcular o seu IMC, caso você não saiba:	Valor do IMC	Significado
<p style="text-align: center;">Unidades métricas</p> $\text{IMC} = \frac{\text{peso em quilogramas}}{\text{altura em metros}^2}$	Abaixo de 19,0 19,1 a 24,9 25,0 a 29,9 Acima de 30,0	Abaixo do peso Normal/Saudável Sobrepeso Obeso(a)

Se você marcou "sim" em duas ou mais das perguntas acima, suas respostas sugerem que você pode ter fatores de risco importantes para osteoporose e fraturas. Incentivamos você a solicitar avaliação e discutir estratégias para reduzir o risco de fraturas relacionadas à osteoporose com seu médico.

4. Você tem algum dos distúrbios a seguir?

- Artrite reumatoide
- Doenças do aparelho digestivo (doença inflamatória intestinal (DII), doença celíaca)
- Câncer de próstata ou mama
- Diabetes
- Doença renal crônica
- Distúrbios da glândula tireoide ou paratireoide (hipertireoidismo, hiperparatireoidismo)
- Distúrbio pulmonar (doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC))
- Baixo nível de testosteron (hipogonadismo)
- Menopausa precoce, menstruação interrompida, ovários removidos (baixo estrogênio devido a hipogonadismo)
- Imobilidade prolongada (por exemplo quando não consegue andar sem ajuda)
- HIV
- Eu não sei, mas vou perguntar ao meu médico
- Nenhuma das alternativas anteriores

5. Você já foi tratado(a) com algum dos medicamentos a seguir?

- Glicocorticóides, ou “esteróides”, usados para tratar a inflamações (por exemplo, comprimidos de prednisona quando utilizados durante 3 meses ou mais)
- Inibidores da aromatase, usados para tratar câncer de mama
- Terapia de privação androgênica, usada para tratar câncer de próstata
- Tiazolidinedionas usadas para tratar diabetes (por exemplo, pioglitazona)
- Imunossuppressores usados após cirurgias de transplante (por exemplo, inibidores da calmodulina/calcineurina-fosfatas)
- Antidepressivos usados para tratar depressão, transtorno obsessivo-compulsivo etc. (por exemplo, inibidores seletivos de recaptção da serotonina [ISRS])
- Medicamentos anticonvulsivantes ou antiepilépticos usados para tratar convulsões (por exemplo, fenobarbital, carbamazepina e fenitoína)
- Eu não sei, mas vou perguntar ao meu médico
- Nenhuma das alternativas anteriores

6. Após os 40 anos, você perdeu mais de 4 cm de altura (cerca de 1,5 polegadas)?

- sim Não Não sei

7. Um dos seus pais sofreu fratura de quadril?

- sim Não

8. Atualmente, você bebe quantidades excessivas de álcool (mais de 3 unidades por dia) e/ou fuma?

- sim Não









Se algum dos fatores de risco se aplica a você, isso não significa que você tem osteoporose; apenas que você pode ter uma chance maior de desenvolver esse quadro. Nesse caso, não deixe de conversar sobre saúde óssea com seu médico, que pode sugerir uma avaliação da saúde óssea. Se você não identificou nenhum fator de risco, recomendamos que você leve um estilo de vida saudável para os ossos e continue monitorando seus riscos no futuro.

Descubra quais recursos estão disponíveis para ajudar você, sua família e amigos a manter a saúde óssea.

- **Entre em contato com a sua sociedade local de osteoporose.** Uma lista está disponível em www.osteoporosis.foundation
- **Entre em contato e participe de um grupo de apoio a pacientes em sua comunidade.**
- **Visite o site da IOF** www.osteoporosis.foundation para saber mais sobre osteoporose.

MOSTRE SEU APOIO À PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE GLOBAL

- **Participe do Dia Mundial da Osteoporose em 20 de outubro** anualmente www.worldosteoporosisday.org
- **Assine a Carta Global do Paciente IOF** para mostrar seu apoio aos direitos do paciente em www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/
- **Junte-se ou doe para a sua sociedade local de osteoporose**

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/
-  pinterest.com/iofbonehealth/

© 2021 **Fundação Internacional de Osteoporose**

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland

T +41 22 994 01 00 • info@osteoporosis.foundation

www.osteoporosis.foundation • www.worldosteoporosisday.org