

HOMENS REAIS

CONSTROEM SUA FORÇA DE DENTRO PARA FORA

FATOS E ESTATÍSTICAS

A osteoporose afeta os homens também

- A osteoporose não é só uma “doença de mulher”. No mundo todo, aproximadamente um em cada cinco homens com idade acima de 50 anos sofrerá uma fratura por causa da osteoporose.
- Um terço de todas as fraturas de quadril no mundo todo ocorrerá em homens.
- Homens com 50 anos ou mais têm maior probabilidade de fraturar um osso devido à osteoporose do que de desenvolver câncer de próstata. No ano 2000, mundialmente, a prevalência de fraturas por fragilidade (ossos quebrados) em homens foi assim estimada:
 - 490.000 fraturas de quadril (30,1% dos casos)
 - 554.000 fraturas vertebrais (39,1% dos casos)
 - Total de 3,5 milhões de fraturas por fragilidade (38,7% dos casos)
- Na União Europeia (UE) os homens tiveram mais de 168.000 fraturas de quadril (ano 2010), representando 28% do número total de fraturas de quadril nos dois sexos.
- Nos Estados Unidos, em 2005, ocorreram quase 595.000 fraturas em homens com 50 anos ou mais, das quais 74.000 eram fraturas de quadril.
- A terapia de privação de andrógeno (ADT) para câncer de próstata e o tratamento com glicocorticóides, usado em muitas outras condições, são as duas causas mais comuns de osteoporose secundária em homens.

As taxas de fraturas estão aumentando rapidamente nos homens

- O envelhecimento das populações e a urbanização estão resultando em rápidos aumentos na carga representada pela doença osteoporose.
- De 1950 a 2050 haverá um aumento de 10 vezes no número de homens com 60 anos ou mais – aumentando de 90 milhões para 900 milhões – o grupo etário com maior risco para osteoporose.
- Foram relatados grandes aumentos na incidência absoluta de fratura de quadril em homens durante períodos de tempo curtos. Um importante centro de trauma no Reino Unido registrou um aumento superior a 30% na proporção de fraturas de quadril que ocorrem em homens de 2000 a 2012.
- Na UE, as projeções sugerem que o número total de fraturas em homens terá um aumento de 34% até 2025, chegando a quase 1,6 milhões de casos por ano.
- Nos Estados Unidos, é esperado que o número de fraturas de quadril entre os homens aumente em 51,8% de 2010 a 2030. Por outro lado, o número de fraturas nas mulheres deve diminuir em 3,5%. As fraturas dos homens representaram 27,9 % das fraturas de quadril em 2010, e espera-se que em 2030 esta proporção seja elevada a 37,8 %.
- Em Beijing, de 2002 a 2006, as taxas de fratura de quadril em homens com 50 anos ou mais aumentaram em 49%.

Os homens têm maior probabilidade do que as mulheres de ficarem incapacitados ou morrerem por osteoporose

- Os homens têm uma probabilidade duas vezes maior de morrer depois de uma fratura de quadril do que as mulheres, com uma taxa de mortalidade que chega a 37% no primeiro ano após a fratura.
- A mortalidade aumenta depois da maioria das fraturas por fragilidade em homens, não apenas depois das fraturas de quadril.

As fraturas em homens têm alto custo para os sistemas de saúde

- Na UE, em 2010, o custo das fraturas em homens foi de quase 11,6 bilhões. Estes custos estão projetados para aumentar para €5,5 bilhões em 2025.
- **Estados Unidos:** o custo total de tratamento e reabilitação de fraturas em homens, incluindo os custos de cuidados de longo prazo, foi US\$ 4,1 bilhões. As projeções de ocorrência de fraturas em 2025 sugerem que os custos irão aumentar para US\$ 6,8 bilhões.
- **México:** as estimativas sugerem que ocorreram quase 7.800 fraturas de quadril em homens em 2009, com um custo de US\$ 39 milhões. A incidência está projetada para aumentar para 11.700 e 35.500 casos por ano em 2020 e 2050, respectivamente.
- **Arábia Saudita:** estima-se que ocorreram 8.800 fraturas de quadril em homens e mulheres durante 2004, com uma proporção maior em homens do que em mulheres, 1,2:1. Foram aproximadamente 4.800 fraturas de quadril em homens, com um custo estimado de US\$ 622 milhões.

Fraturas causam perda de dias de trabalho

- Para trabalhadores masculinos mais velhos, foi demonstrado que as fraturas por fragilidade têm um impacto significativo sobre a produtividade. Um estudo realizado na Dinamarca verificou que seriam perdidos quase 5.000 dias de trabalho como resultados das fraturas em homens com idades entre 50 e 65 anos.
- A Osteoporosis Australia concluiu que as perdas de produtividade entre homens australianos com 50 anos de idade ou mais com fraturas por fragilidade tiveram em 2012 um custo superior a 46 milhões de dólares australianos.

Estilo de vida ruim de meninos e homens tem impacto sobre seu risco futuro de osteoporose

- Há uma preocupação crescente sobre os hábitos de um estilo de vida ruim de meninos e adolescentes – baixos níveis de ingestão de vitamina D e cálcio, bem como um estilo de vida cada vez mais sedentário – que terão impacto sobre a aquisição de pico de massa óssea e afetarão seu risco futuro de osteoporose.
- Um estudo multinacional sobre a ingestão de cálcio em meninos adolescentes relatou níveis de apenas 60% das necessidades específicas de cada país.
- O consumo excessivo de álcool (mais de duas unidades de álcool por dia) está associado a um aumento de 38% no risco de sofrer alguma fratura por fragilidade e um aumento de 68% no risco de fratura de quadril.
- O tabagismo está associado a um aumento significativo no risco de sofrer fraturas: aumento de 29% no risco de alguma fratura por fragilidade; aumento de 68% no risco de fratura de quadril.

Os homens não têm diagnóstico e tratamento para osteoporose e prevenção de fraturas

- Um estudo norte-americano mostrou que os homens têm uma probabilidade 50% menor de receber tratamento do que as mulheres.
- Um estudo australiano com adultos mais velhos mostrou que 22,5% das mulheres tinham realizado o teste de densidade óssea e apenas 9% dos homens, e 26,8% versus 8% tinha recebido tratamento para osteoporose.
- Um sinal claro de osteoporose em adultos é uma fratura por fragilidade prévia – ainda assim, menos de 20% dos homens que já tiveram uma fratura óssea foram avaliados e tratados.
- Apesar de seu alto risco, os homens recebendo ADT para câncer de próstata não são adequadamente avaliados e tratados.
- Os homens recebendo tratamento com glicocorticóides – que os coloca em situação de alto risco – também estão subavaliados e subtratados. Um estudo norte-americano mostrou que menos de 5% dos pacientes masculinos e 13% das pacientes femininas foram submetidos a teste de densidade mineral óssea (DMO). O tratamento para osteoporose foi iniciado em menos de 9% dos homens e em 57% das mulheres.
- Ainda que um terço das fraturas de quadril ocorra em homens, a atenção dada à osteoporose em homens não tem sido adequada em muitas diretrizes clínicas nacionais.
- Como a maioria dos estudos clínicos com medicamentos tem sido conduzida em mulheres pós-menopausadas, tem havido um retardo no licenciamento de tratamento para os homens.

Passos para que os homens construam ossos fortes e previnam fraturas

- A ingestão adequada de cálcio com a dieta deve ser assegurada. A ingestão diária recomendada varia de um país para outro. As recomendações do IOM (Institute of Medicine) de 2010 são 1000 mg para homens de 19 a 70 anos de idade e 1200 mg para os homens com 70 anos ou mais.
- Os homens devem receber vitamina D suficiente através da exposição segura à luz do sol. Certos alimentos também contêm pequenas quantidades de vitamina D. Para os idosos e as pessoas com osteoporose, a IOF recomenda 800 a 1000UI/dia para auxiliar na prevenção de fraturas e quedas.
- Três a quatro sessões de 30–40 minutos por semana de exercícios com peso podem melhorar a DMO e reduzir as quedas em homens mais velhos.
- O consumo de álcool deve ser limitado (mais do que 2 unidades por dia aumenta o risco de fratura) e os homens devem parar de fumar.
- Fazer o Teste de Risco de Um Minuto da IOF é um bom primeiro passo para identificar os fatores de risco individuais. Os homens sob risco devem consultar um médico e pedir outros testes.
- Estão disponíveis tratamentos para a osteoporose para reduzir o risco de fratura. Se prescritos, os pacientes devem seguir seus esquemas de tratamento.

AS REFERÊNCIAS SÃO DISPONÍVEIS MEDIANTE SOLICITAÇÃO A INFO@IOFBONEHEALTH.ORG