HOMENS REAIS

CONSTROEM SUA FORÇA DE DENTRO PARA FORA





NÃO DEIXE A OSTEOPOROSE DESACELERAR VOCÊ

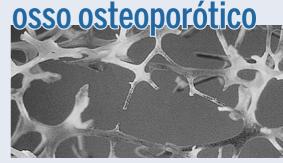
As aparências podem enganar. Homens que parecem fortes externamente, podem na verdade ser fracos internamente e não percebem. No mundo todo, aproximadamente um em cada cinco

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.



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.





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.



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 prednisona ou cortisona) 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 imunossupressores, tratamento com hormônio tireóideo em doses excessivas, certas drogas antipsicóticas, anticonvulsivantes, antiepilépticos, lítio, metotrexato, antiácidos, inibidores da bomba de prótons, mas há outras medicações.

Algumas doenças crônicas – as doenças que colocam você em risco incluem 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, hipercalciúria e tireotoxicose, mas há outras.

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 3 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.



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 ser você tem fatores de risco é fazer o Teste de Risco para Osteoporose de Um Minuto da IOF (ver o final da brochura).

A avaliação clínica pode incluir a medida da densidade mineral óssea (DMO) com um teste de absortometria 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 osteoporos. Assuma hoje o controle da sua saúde óssea.





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 carga com impacto moderado



jogging



caminhadas



caminhas rápidas



subir escadas

Exercícios de carga com impacto alto



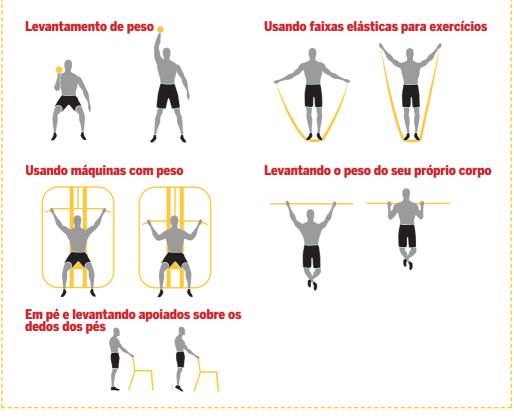
50–100 saltos ou pular corda



esportes com carga e impacto: como os esportes com raquete

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

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.



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 lesõpes, e você tever ter uma orientação profissional ao estabelecer uma rotina de fitness regular.



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 pesssoas 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.



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.

Receba sua dose diária de cálcio

Faça com que os laticínios sejam seus amigos:

- 1 iogurte ou um copo de leite cerca de ¼ das suas necessidades diárias de cálcio
- 1 milkshake grande cerca de 1/3 das suas necessidades diárias de cálcio
- IQueijos são ricos em cálcio especialmente parmesão, cheddar e mussarela
- Uma tigela de cereal com leite é uma boa opção de café da manhã
- Aumente a sua ingestão tomando café com leite ao invés de café preto

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



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 homen **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."

Men's Health Magazine



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: ibandronato, pamidronato, ácido zoledrônico

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.



TESTE DE RISCO DE OSTEOPOROSE DE UM MINUTO DA IOF

Fatores de	risco que	imodificáveis – o	que você nã	o pode mudar
ratores de	: risco que	: IIIIOUIIICaveis – 0	que voçe na	o poue muua

1. Seus pais já foram diagnosticados com

osteoporose, ou sofreram alguma fratura

Son aquellos factores de riesgo fijos con los que se nace o que no se pueden modificar, pero no significa que se los deba ignorar. Es importante conocer los riesgos fijos, de manera de poder tomar las medidas adecuadas para reducir la pérdida de mineral óseo.

9. Já foi diagnosticado como portador de

artrite reumatóide?

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						⊙não
			⊙não	10.	Já foi diagnosticado com		
2.	Seu pai ou a sua mãe tem ou tiveram cifose dorsal, mais conhecida como				hiperetireoidismo ou hiperparatireoidismo?		~
	"corcunda"?	o cim	⊙não			osim	onão
		OSIIII	Ollau		a mulheres:		
3.	Você tem 40 anos ou mais?	osim	onão	11.	Entrou na menopausa antes de idade?	dos 45	anos
4.	Já fraturou algum osso após um	na simpl	nples			o sim	⊙não
	queda depois de adulto?			12.	Sua menstruação foi interro	mpida	por
		osim	onão		mais de 12 meses consecut		
5.	Você cai frequentemente (mai vez ao ano) ou tem receio de				algum motivo diferente de q menopausa ou histerectomi		Z,
	fraqueza?	can act	nao a			osim	⊙não
	'	osim	onão	13.	Seus ovários foram removido	os antes	5
6. Você perdeu mais de três centímetros de altura após 40 anos de idade?				dos 50 anos, e você não fez reposição hormonal?			
	altura apos 40 arios de idade:		onão			osim	⊙não
7. Você está com baixo peso - IMC < 19 kg/ m2 (mulheres) ou <20 kg/m² (men)? osim onão				ou outros distúrbios relacion	eu de impotência, perda da libido ros distúrbios relacionados a		
Q	Já fez uso de medicamentos a	haca da	`		baixos níveis de testosteron		o não
0.	corticóides (cortisona, prednisc dexametasona) por mais de tré consecutivos (corticóides costu recomendados no tratamento e artrite reumatóide e outras doe inflamatórias)?	ona ou ès mese mam se de asma	s er			osim	O nao
		osim	onão				

19 perguntas simples que vao lhe ajudar a entender como esta a saude dos seus ossos

O que voçê pode mumdar • fatores de risco modificáveis

Fatores de risco causados por uma dieta inadeguada ou maus hábitos.

15. Você consome álcool em excesso ou acima dos limites recomendados (mais de duas unidades por dia)?

osim onão

16. Você fuma ou já fumou cigarros? ○ sim ○ não

17. Sua cota diária de exercícios é inferior a 30 minutos (incluindo trabalhos domésticos, jardinagem, caminhadas, corridas, etc.)?

osim onão

18. Você evita, não gosta ou é alérgico a leite e seus derivados (queijos, iogurtes, etc.), sem tomar nenhum tipo de suplemento à base de cálcio?

osim onão

19. Você fica menos de 10 minutos por dia ao ar livre com parte de seu corpo (braços e pernas) exposto ao sol sem ingerir alimentos ou suplementos ricos em Vitamina D?

osim onão

Para entender as suas respostas:

Se respondeu SIM a qualquer uma das perguntas do teste, isso não significa que você tenha osteoporose. Respostas afirmativas indicam que você apresenta fatores de risco clinicamente provados para desenvolver osteoporose e fraturas.

Por favor, mostre este teste de risco para o seu médico, que lhe recomendará uma avaliação de risco FRAX®, (disponível em www.shef.ac.uk/FRAX/) e/ou fazer um exame de densitometria óssea (BMD). Além disso, se for o caso, irá lhe aconselhar qual o tratamento mais indicado.

Mesmo que você tenha poucos, ou nenhum fator de risco, deve discutir sobre sua saúde óssea com seu médico e monitorar os riscos futuros.

Para mais informações sobre a osteoporose e como você pode melhorar sua saúde óssea, entre em contato com uma Sociedade Nacional de Osteoporose perto de você ou visite o site www.iofbonehealth.org

NOTA este teste destina-se a aumentar a conscientização sobre fatores de risco de osteoporose. Não é um teste validado cientificamente.

#LoveYourBones

dia Mundial da Osteoporose 20 de outubro



Pra maiores informações sobre a osteoporose, consulte sua organização local de pacientes ou médicos ligada à osteoporose. Você pode encontrar uma lista em **www.iofbonehealth.org**.

Informações também estão disponíveis no site do Dia Mundial da Osteoporose **www.worldosteoporosisday.org**.

International Osteoporosis Foundation rue Juste-Olivier, 9 ● CH-1260 Nyon ● Switzerland T +41 22 994 01 00 F +41 22 994 01 01 ● info@iofbonehealth.org ● www.iofbonehealth.org