

PREVALÊNCIA E FATORES DE RISCO DA OSTEOPOROSE EM IDOSOS PARTICIPANTES DO PROJETO “UNIPAM SENIOR” DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS DE MINAS.

SILVA, *Thaizy Geralda da* (thaizy10@yahoo.com.br); PAIVA, *Aline Cardoso* (alinecpaiva@yahoo.com.br)

Introdução e objetivo: Osteoporose é uma doença esquelética sistêmica, que se manifesta na terceira idade e está associada a fatores como: sexo, idade, história familiar e uso de alguns medicamentos. Após os 65 anos, principalmente a população feminina sofre as conseqüências do baixo pico de massa óssea associado à diminuição da densidade óssea que ocorre a partir dos 35 anos e à menopausa. A abordagem nutricional requer dieta balanceada e ingestão de cálcio, garantindo melhor densidade do osso, menor perda óssea. Este estudo teve como objetivo verificar o consumo de cálcio e a prevalência da osteoporose dos idosos participantes do “Programa UNIPAM Sênior”.

Materiais e Métodos: Trata-se de um estudo transversal prospectivo realizado com alunos de idade superior a 60 anos que freqüentam periodicamente o programa “UNIPAM SENIOR”. O presente estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da instituição educacional de Patos de Minas – UNIPAM. Foi realizada uma avaliação do estado nutricional dos idosos e posteriormente eles responderam a um questionário com perguntas referentes à saúde e principalmente a presença de osteoporose. Também foi realizado um recordatório 24 horas para se conhecer os hábitos alimentares dos indivíduos e verificar o consumo diário de cálcio. O diagnóstico do estado nutricional foi classificado segundo o Índice de Massa Corporal (IMC).

Resultados e Discussão: A população do presente estudo foi composta por 36 idosos, com prevalência do sexo feminino (91,7%), com idade média de $66,3 \pm 6,18$ anos. A média de IMC foi $27,43 \pm 4,28$ kg/m², sendo que 52% desses idosos encontram-se em peso normal, 42% com excesso de peso e 6% em baixo peso. Quando relacionados osteoporose e estado nutricional, observa-se que 53,8% da população que tem a doença possuem peso dentro da faixa de normalidade, 38,5% se encontram com excesso de peso e 7,7% com baixo peso. A prevalência de osteoporose foi relatada por 36% dos idosos, todas do sexo feminino. Avaliando a ingestão de cálcio, foi observado que 100% dos idosos tiveram uma ingestão de cálcio abaixo do valor recomendado pela DRIs, sendo a média de ingestão $540,79 \pm 283,3$ mg/dia variando de 104 a 1104, 0 mg/dia.

Conclusão: Este estudo permitiu observar que o consumo alimentar e predisposição ao sexo feminino quanto à ocorrência da osteoporose, apesar de estes não serem determinantes para sua manifestação. Conclui-se que a ingestão adequada de cálcio associada a bons hábitos alimentares e estilo de vida podem interferir na prevalência de osteoporose e outras doenças associadas ao tecido ósseo.

Palavras-chave: Osteoporose, Cálcio, Idoso