



**Alimentação saudável  
e qualidade de vida**

# **OSTEOPOROSE**

**O que o Nutricionista  
faz por você?**

A osteoporose é um transtorno diretamente ligado à perda de cálcio, redução na massa óssea e por uma condição que leva ao enfraquecimento do osso, podendo ocorrer fraturas.

A ingestão de cálcio e vitamina D é importante em todas as fases da vida, pois influencia na saúde óssea de pessoas de todas as idades e previne a osteoporose e suas conseqüências.

## **Dicas para melhorar sua qualidade de vida:**

1. *Alimentos fontes de cálcio são provenientes principalmente de leites e derivados como queijos e iogurtes. Procure consumir de duas a três porções por dia desses alimentos.*
2. *Quando o consumo de produtos lácteos é limitado, é importante o uso de outras fontes como: carnes vermelhas; peixes; espinafre; amêndoa; gergelim; sardinha; brócolis; aveia; couve-manteiga; avelã; castanha-do-pará; agrião e soja.*
3. *Instituições de saúde recomendam que é importante a exposição ao sol antes das 10h e depois das 16h, pois sem isso não é possível garantir a quantidade necessária de vitamina D, e ainda a eliminação do fumo e do consumo de bebidas alcoólicas.*
4. *Aumente a sua atividade física, pois ela favorece a manutenção da massa óssea.*

*Consulte um nutricionista!*