

VELHOS CONCEITOS EM OSTEOPOROSE

DR. EDUARDO NOVAK



A História nunca deve ser desprezada. No século 19, um anatomista e cirurgião alemão chamado Julius Wolff constatou que os ossos tendem a se adaptar ao estresse a que são submetidos. Por exemplo, se ao tecido ósseo forem aplicadas cargas mais pesadas, eles naturalmente vão se “reconstruir” e se acomodar àquela carga. O efeito contrário é observado se o indivíduo não colocar carga sobre os ossos: a tendência é perder massa, principalmente óssea, e com isso o osso ficar mais frágil e sujeito a lesão. Isso é facilmente observado quando um astronauta passa um longo tempo no espaço, ou mesmo quando um membro é imobilizado no gesso. É como uma árvore que sofre a ação do vento: sua estrutura será muito mais resistente do que aquela que nunca passou pelo menor abalo.

Então, o que mudou nesses mais de 150 anos desde o reconhecimento da Lei de Wolff? Ora, vários medicamentos foram sintetizados, conceitos nutricionais foram atualizados, a importância do condicionamento físico foi ressaltada, mas mesmo assim a Lei de Wolff não foi revogada. A tendência é de que, quanto mais o osso é demandado, respeitando-se sua resistência, mais forte ele se torna.

Nosso esqueleto assume uma forma anatômica praticamente definitiva ao final da adolescência, quando paramos de crescer. A partir dali, não há alteração no comprimento dos ossos, mas a sua resistência pode sim variar. Estima-se que o pico da massa óssea será atingido ao redor de 30 anos de idade. Dali em diante, espera-se uma redução da densidade do osso, podendo chegar a 50% de perda aos 80 anos de idade, especialmente no caso das mulheres.

Essa perda poderá ser maior, com piores consequências, se nenhuma prevenção for adotada. As denominadas “fraturas” por insuficiência são bastante vistas em prontos atendimentos, e isso se deve justamente a essa fragilidade óssea.

Mas aí surge a pergunta: e esses vários remédios para tratar osteoporose, não tratam osteoporose? A resposta não é tão simples assim. Lembra-se de que começamos falando justamente da Lei de Wolff? Pois é. Se o osso for demandado, por meio de carga, exercícios, atividades físi-

cas em geral, esse aumento da resistência se dará de forma natural, pois a estrutura do osso vai se organizar conforme é preciso, e não artificialmente. Explicando melhor, o aumento da densidade óssea provocada pelos remédios não será o mesmo do que aquele proporcionado pela organização das trabéculas ósseas por meio do processo natural, como aquele que ocorre quando caminhamos, corremos, pulamos etc.

Devemos lembrar que o osso não é rígido, como o concreto. Aliás, ele é melhor do que o concreto, sob o ponto de vista da resistência às cargas do dia a dia. Existem propriedades que tornam o esqueleto capaz de aguentar forças em várias direções, sem que se quebre por um trauma mínimo. Quando a mineralização, ou o aumento da densidade óssea, ocorre de uma forma não natural e mesmo desproporcional, pode ocorrer de o osso ficar tão “duro” que pode vir a quebrar justamente por estar muito rígido.

Isso é o que se tem visto em uma parte dos casos em que o osso foi “reforçado” por meios não naturais. Mas não estou dizendo que não devem ser usados meios químicos de aumentar essa densidade. Estou afirmando que se deve ter cuidado, pois osso frágil pode estar tão em risco quanto osso muito rígido.

Essas lesões são chamadas fraturas atípicas, que ocorrem em algumas áreas específicas, principalmente a parte lateral do fêmur. Esse assunto está bem estudado, de modo que o médico já desconfia, pelo tipo da queixa do paciente e do padrão radiográfico, de que está ocorrendo um problema naquela região.

Por isso é importante que você mantenha acompanhamento médico a fim de verificar como está sua qualidade óssea. O doutor vai lhe dizer se é preciso tomar remédio, quais os cuidados para evitar fraturas, corrigirá eventuais erros alimentares e, principalmente, se for possível para o seu caso, vai lhe incentivar a fazer atividades físicas com todo o cuidado necessário, de modo que o osso reaja naturalmente e aumente a densidade por meios naturais. Movimento preserva movimento. Demandar o osso faz com que o osso fique mais resistente. Já dizia Wolff, nascido em 1836. **❶**