

/// Nutrição

Alimentar OS OSSOS

**O leite, claro.
Mas há outros alimentos
essenciais para evitar
fracturas e melhorar
a mobilidade.
Saiba quais são.**

Clara Matos

Nutricionista, Directora do Serviço de Nutrição
do Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro



O aporte adequado de cálcio, principal mineral envolvido na saúde óssea, pode ser obtido com facilidade, dada a sua abundância e biodisponibilidade, através da ingestão de leite, queijo, requeijão e iogurte.

Perante situações de pessoas que não bebem leite nem consomem

os seus derivados, seja por alergia, intolerância ou aversão, importa referir que o cálcio necessário também se pode encontrar, embora em menor quantidade, na sardinha em lata, em hortícolas de cor verde escura, como as couves, brócolos e nabijas, nas leguminosas, principalmente no feijão, e em frutos gordos, como as nozes, amêndoas e avelãs. →





É importante alertar para o facto de que a presença de fitatos (que se encontram nos cereais integrais) e de oxalatos (que se encontram, por exemplo, nos espinafres) pode diminuir a forma como o organismo consegue aproveitar o cálcio. E de que a cafeína (presente no café, chás e alguns refrigerantes) e o sal (que também por este motivo deve ser substituído por ervas aromáticas) potenciam a eliminação de cálcio pelo organismo.

A vitamina D é também um nutriente crítico na saúde óssea, porque se não existir em quantidade suficiente o cálcio proveniente da alimentação não será absorvido, comprometendo-se assim a boa calcificação.

As fontes alimentares de vitamina D são limitadas e incluem essencialmente os peixes gordos, como o atum, as sardinhas e o salmão, e os óleos de peixe, fígado e ovos. Na verdade, a principal forma de sintetizar a vitamina D necessária é através da vida ao ar livre, com exposição da pele à luz solar.

A mineralização óssea é mais completa e a desmineralização que acontece com a idade adulta pode ser retardada se a uma alimentação completa, equilibrada e variada, aliarmos a prática de actividade física regular. Na prática, um estilo de vida saudável! •

