

Dia da Osteoporose: a importância de consumir cálcio na infância e na adolescência

No domingo, 20 de outubro foi o Dia Mundial da Osteoporose instituído pela Federação Panamericana do Leite (Fepale) com o objetivo de destacar o papel fundamental dos lácteos na prevenção dessa enfermidade.

A osteoporose debilita os ossos, fazendo-os mais frágeis e propensos a fraturas. Afeta tanto mulheres como os homens em todo o mundo.

Para prevenir e melhorar a situação de quem sofre com a osteoporose, é recomendado exercício físico, alimentação equilibrada com lácteos, tomar sol (vitamina D), evitar álcool, tabaco, bebidas cola e cafeína, segundo a instituição em seu canal no [Youtube](#).

Vários artigos com informação sobre o tema foram publicados no site da [Fepale](#).

Lácteos e Saúde Óssea. O consumo diário de lácteos na infância e adolescência contribui para a estruturação e consolidação da massa óssea, prevenindo de patologias ósseas na idade adulta, como a osteoporose.

O Cálcio na Adolescência. Na adolescência, os ossos crescem em tamanho e volume, incrementando a massa óssea corporal. Até os 23 anos de idade é produzido o denominado “pico de massa óssea”, que é o maior crescimento, em volume, da massa óssea durante o ciclo da vida.

Quanto maiores forem os depósitos de cálcio acumulados na adolescência, maior será o pico de massa óssea, e consequentemente, a massa óssea máxima (MOM) e densidade óssea alcançada na idade de um adulto jovem.

Massa Óssea Máxima e Lácteos. Uma alimentação que inclua lácteos desde a infância e principalmente na puberdade, é fundamental para obter massa óssea adequada (MOM), até os 30 anos de idade.

Cálcio e Minerais do Leite. Uma dieta rica em cálcio de alta biodisponibilidade e proteínas de alto valor como os fornecidos pelos lácteos, junto com outras vitaminas e minerais encontrados no leite e derivados: vitamina D, potássio, fósforo, magnésio, durante as primeiras etapas da vida, permitem alcançar de forma efetiva e eficiência o máximo nível de massa óssea, amortecer o processo de envelhecimento dos ossos, e diminuir o risco de fraturas por osteoporose na idade adulta.

[Acesse a matéria na íntegra](#)