

à Saúde, Coordenação-Geral da Polí-
 mentar para a população brasileira:
 lia; 2006.

Alimentação da UNICAMP. Tabela
 TACO. 4ª ed. Campinas; 2011. [aces-
 //www.unicamp.br/nepa/taco/contar/
 rquivo=taco_4_versao_ampliada_e_

à Saúde, Instituto Nacional de Câ-
 a de Câncer. Resumo. Alimentos, nu-
 er: uma perspectiva global. Tradução
 ivity and the prevention of cancer: a
 2007.

ez-Gonzalez MA, Ibarrola-Jurado N,
 of type 2 diabetes with the mediter-
 is nutrition intervention randomized

E, Martinez-Gonzalez MA, Fito M,
 diet supplemented with nuts on me-
 f the PREDIMED randomized Trial.

II, Corella D, Arós F et al. Primary
 mediterranean diet. New Eng J Med.

entos, nutrição e dietoterapia. 11ª ed.

CÁLCIO, VITAMINA D, ISOFLAVONAS, GORDURAS, SAL

Ana Carolina de Castro Teixeira
 Laura Fantazzini Grandisoli
 Nágila Raquel Teixeira Damasceno

Nutrientes que contribuem com a saúde óssea: cálcio e vitamina D

A osteoporose é uma complicação associada à redução do estrógeno durante o climatério. Após a menopausa, a velocidade de perda óssea pode chegar a 2% ao ano. Nos Estados Unidos, a osteoporose é responsável anualmente por 1,2 milhões de fraturas, com taxas de mortalidade entre 12% e 20%. As mulheres sobreviventes desenvolvem sequelas muitas vezes permanentes e necessitam medidas de reabilitação extremamente dispendiosas.^{1,2}

No grupo etário de 50 anos, verificam-se cinco mulheres acometidas por osteoporose para cada homem. Estas são especialmente vulneráveis, em decorrência da progressiva redução da função ovariana e, conseqüentemente, da produção de seus hormônios esteroides. Este processo inicia-se a partir dos 35 anos, quando a mulher apresenta redução lenta de massa óssea, acentuando-se após os 50 anos, momento em que comumente ocorre a menopausa.³ A deficiência do estrógeno é considerada como principal fator determinante de perda óssea da mulher na pós-menopausa. Uma relação causal é atribuída em virtude da rápida e consistente perda óssea observada após a menopausa, de origem terapêutica ou fisiológica, e dos efeitos protetores que a administração do estrógeno determina sobre a mesma.⁴ A genética contribui com cerca de 70% para o pico de massa óssea, enquanto o restante fica por conta da ingestão de cálcio, exposição ao sol e prática de atividades físicas durante toda vida, especialmente durante a puberdade – aproximadamente 60% da massa óssea são formados durante o desenvolvimento puberal.^{5,6,7} O consumo de cálcio deve ser estimulado durante a infância e adolescência para que haja boa formação do tecido ósseo, essencial na prevenção da osteoporose na fase adulta.⁵

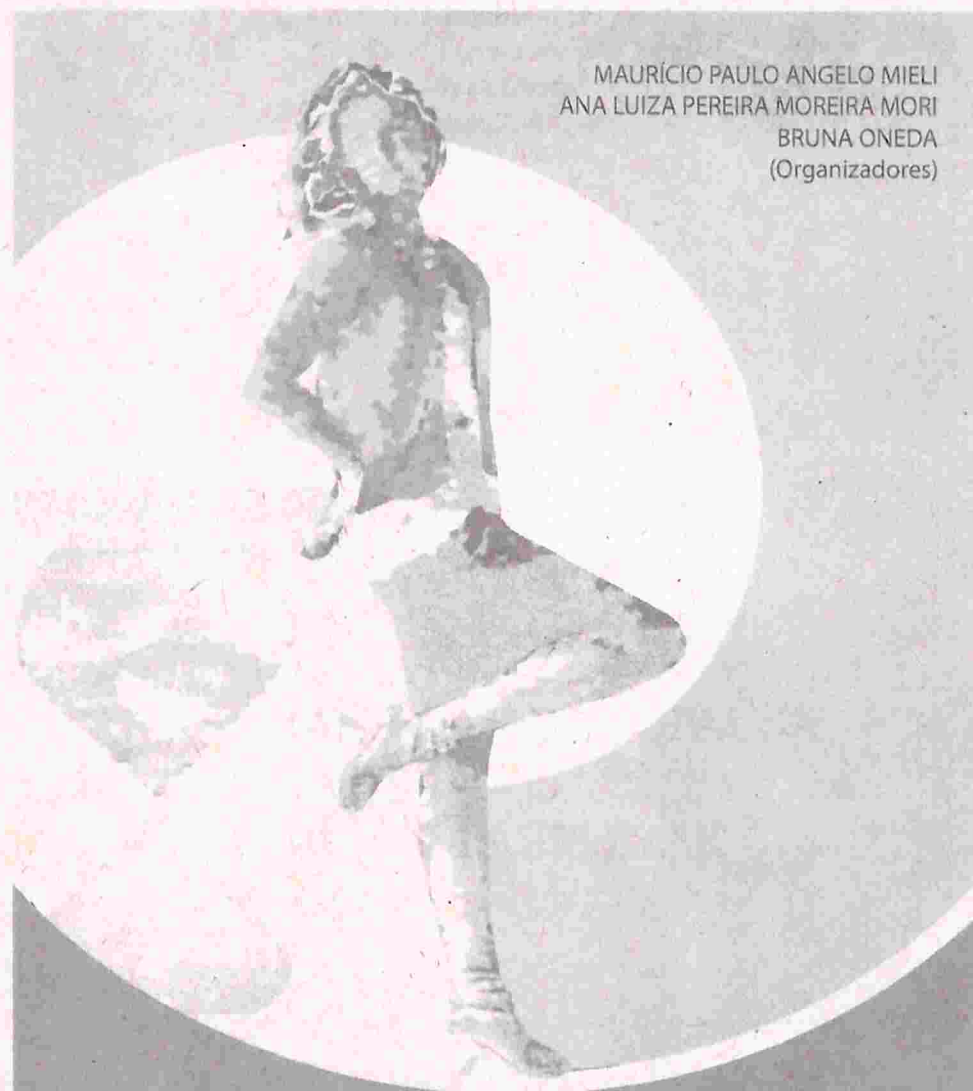
Uma alimentação adequada em alimentos fontes cálcio e proteínas, associada à prática de atividade física, apresentou efeitos benéficos nos marcadores da saúde óssea em diversos estudos.^{3,7} As mulheres que seguiram dieta balanceada, atividade física e adequada exposição solar, também apresentaram indicadores melhores para a prevenção de osteoporose e perfil lipídico.⁸

O leite e derivados fornecem cerca de 70% da fonte de cálcio da nossa alimentação, o que sugere que a baixa ingestão ou falta destes alimentos na nossa dieta dificulta atingir as necessidades de cálcio e vitamina D. Os laticínios além de serem fontes de proteína de alto valor biológico colaboram na formação do colágeno.⁷

NS 2484128 (roadside) 23/06/14

BDPI on 24/06/14

MAURÍCIO PAULO ANGELO MIELI
ANA LUIZA PEREIRA MOREIRA MORI
BRUNA ONEDA
(Organizadores)



CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

Uma visão Multidisciplinar

 EDITORA CRV

Copyright © da Editora CRV Ltda.

Editor-chefe: Railson Moura

Diagramação: Editora CRV

Arte da capa: Amanda Bellani Leal

Revisão: Os autores

Conselho Editorial:

Prof. Dr. Andréia da Silva Quintanilha Sousa (UNIR/UFRN)	Prof. Dr. Leonel Severo Rocha (URI)
Prof. Dr. Antônio Pereira Gaio Júnior (UFRJ)	Prof. Dr. Lourdes Helena da Silva (UFV)
Prof. Dr. Carlos Federico Dominguez Avila (UNIEURO - DF)	Prof. Dr. Josania Portela (UFPI)
Prof. Dr. Carmen Tereza Velanga (UNIR)	Prof. Dr. Maria Lília Imbiriba Sousa Colares (UFOPA)
Prof. Dr. Celso Conti (UFSCar)	Prof. Dr. Paulo Romualdo Hernandes (UNIFAL - MG)
Prof. Dr. Gloria Fariñas León (Universidade de La Havana - Cuba)	Prof. Dr. Maria Cristina dos Santos Bezerra (UFSCar)
Prof. Dr. Francisco Carlos Duarte (PUC-PR)	Prof. Dr. Sérgio Nunes de Jesus (IFRO)
Prof. Dr. Guillermo Arias Beatón (Universidade de La Havana - Cuba)	Prof. Dr. Solange Helena Ximenes-Rocha (UFOPA)
Prof. Dr. Joao Adalberto Campato Junior (FAP - SP)	Prof. Dr. Sydione Santos (UEPG PR)
Prof. Dr. Jailson Alves dos Santos (UFRJ)	Prof. Dr. Tadeu Oliver Gonçalves (UFPA)
	Prof. Dr. Tania Suely Azevedo Brasileiro (UFOPA)

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-Fonte
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

C571

Climatério e menopausa: uma visão multidisciplinar / organização Mauricio Paulo Angelo Mieli, Ana Luiza Pereira Moreira Mori, Bruna Oneda. - 1. ed. - Curitiba, PR: CRV, 2014.
212 p.

Inclui bibliografia
ISBN 978-85-444-0017-3

1. Mulheres - Saúde e higiene. 2. Mulheres - Saúde mental. 3. Ginecologia. 4. Obstetrícia. 5. Psiquiatria. I. Mieli, Mauricio Paulo Angelo. II. Mori, Ana Luiza Pereira Moreira. III. Oneda, Bruna.

14-10710

CDD: 613.04244
CDU: 613.99

Class.: WP580
Cutter: C 639
Tombo 3730 Data 29/05/14

2014

Proibida a reprodução parcial ou total desta obra sem autorização da Editora CRV
Todos os direitos desta edição reservados pela:

Editora CRV
Tel.: (41) 3039-6418
www.editoracrv.com.br
E-mail: sac@editoracrv.com.br