



O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO

Nutra seus OSSOS

Confira uma lista de alimentos ricos em cálcio e em outros nutrientes essenciais para a saúde óssea!

TEXTO GUILHERME LUIS/COLABORADOR
DESIGN RODRIGO DA GRAÇA

Uma das principais causas da evolução da osteoporose é o baixo consumo de cálcio, mineral que é extraído dos alimentos. Há uma ideia geral de que o leite e seus derivados são os únicos capazes de fornecer a quantidade necessária dessa substância, mas isso não é verdade! Muitos outros ingredientes podem prover cálcio, basta saber em que quantidade e como encaixá-los no dia a dia.

Leite: quando o assunto é cálcio, esse é o primeiro alimento que vem à mente. A bebida oferece, em um copo com aproximadamente 250ml, cerca de um terço da necessidade

diária para adultos com mais de 50 anos, segundo o Ministério da Saúde. Por ser de origem animal, muitos profissionais defendem que o leite é um alimento de fácil absorção pelo organismo, porém é necessário que haja a presença de vitamina D para que o mineral seja melhor aproveitado.

Iogurtes e queijos: os iogurtes são ricos em cálcio e muitos têm boa quantidade de vitamina D. “O iogurte natural desnatado e o grego são os mais recomendados. Não é preciso se preocupar com o açúcar natural desse alimento, mas sim com os adoçantes artificiais e os corantes que são adicionados”, alerta a nutróloga Nívea Chacur. Já os queijos, são, além do cálcio, boas fontes de fósforo e proteína. Contudo, é importante se atentar aos mais gordurosos, que podem causar outros problemas de saúde, como o ganho de peso ou o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Opte pelo queijo de minas, ricota ou cottage!

Couve: as folhas verdes, em geral, possuem grandes quantidades de cálcio e outros nutrientes, como ácido fólico e vitamina K. “O vegetal também é rico em ferro e em vitaminas como a C, a A (importante para a saúde dos olhos e da pele) e algumas do complexo B (B1, B2, B3 e B6), que são essenciais para as unhas e cabelos. Além disso, nutrientes como potássio, magnésio e fósforo auxiliam em outras necessidades metabólicas do corpo, como a boa formação dos dentes e ossos”, diz Nívea.

Brócolis e espinafre: melhoram a densidade óssea e são ricos em magnésio, que auxiliam na incorporação do cálcio nos ossos.

Uma criança que ingere quantidades adequadas de cálcio na infância pode prevenir a osteoporose na vida adulta. Durante a gravidez e na terceira idade, quando o risco de osteoporose aumenta, sua ingestão adequada também é de extrema importância.



O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO



“Outro mineral presente nesses vegetais é a vitamina K, que estimula uma proteína chamada osteocalcina, responsável por aumentar a resistência óssea e evitar fraturas”, explica a nutricionista Betisa Vitisin. É interessante alertar que o cálcio contido nos vegetais está ligado a outras substâncias que dificultam a sua absorção. “Para aumentar seu aproveitamento, é interessante consumir esses vegetais cozidos ou refogados, pois a alta temperatura quebra essa ligação”, afirma o nutricionista Homero Munaretti.

Algas: poderiam estar mais presentes na alimentação dos brasileiros, já que têm uma boa quantidade de cálcio. “Também são responsáveis por reduzir os níveis de colesterol, melhorar o trânsito intestinal e possuem poder diurético”, acrescenta Nívea.

Arroz integral: é benéfico por seu alto teor de fibras, substâncias que ajudam na sensação de saciedade e diminuem a absorção de

glicose e lipídeos no corpo, além de possuir maior quantidade de cálcio. Entretanto, segundo Betisa, os antinutrientes presentes nesse alimento tornam a absorção do mineral mais difícil. Por isso, a especialista recomenda o arroz branco para a luta contra a osteoporose. Consulte um nutricionista para saber a melhor opção no seu caso.

Abacate: além de contribuir para a mineralização óssea, pode agir como anti-inflamatório natural (devido à boa quantidade de vitamina E), retarda o envelhecimento e reduz os níveis de glicose no sangue.

Soja: seus grãos são fonte de isoflavonas, que ajudam os ossos a absorverem minerais. “Além de atenuar os efeitos da menopausa, essas substâncias atuam na redução do colesterol ruim”, acrescenta a nutricionista Juliana Abreu.

Feijão-branco: possui cálcio e uma boa quantidade de proteínas e fibras. “Sendo o mineral o componente estrutural dos ossos e as proteínas o nutriente formador das células do tecido ósseo, a ingestão dessas substâncias se torna essencial para se garantir a saúde”, esclarece Homero.

Tofu: por ser feito de soja, uma leguminosa rica em cálcio vegetal, é uma boa opção para os vegetarianos ou os intolerantes à lactose. “Existe ainda a vantagem de ser um alimento

FARINHA DE CASCA DE OVO

Não descarte a parte rica em cálcio desse alimento! Aprenda como fazer uma farinha nutritiva:

- Higienize bem as cascas, retirando todas as membranas internas e lavando-as bem em água corrente
- Coloque as cascas em uma assadeira e leve ao forno até que adquiram um tom amarelado
- Bata-as no liquidificador até que se transformem em um pó fino. A farinha está pronta!





isento de gordura saturada, substância que, em excesso, leva à perda de cálcio no intestino”, explica Betisa.

Sardinha: contém altas doses de cálcio e vitamina D, o que fortalece a estrutura óssea. “Uma lata de sardinha tem mais cálcio do que um copo (250ml) de leite. Uma dica é não descartar a espinha do peixe, porção em que há maior concentração dos nutrientes”, recomenda Betisa.

Salmão: ganha pontos na saúde da estrutura óssea por ser rico em vitamina D. “Além disso, é fonte de boas gorduras, como os ácidos graxos e o ômega-3”, comenta Juliana.

Linhaça: o consumo de sódio em excesso pode causar a perda de cálcio nos ossos. “Linhaça auxilia os rins a excretarem água e sódio, podendo, assim, proteger os ossos da perda do mineral”, explica a nutricionista Roberta Stella. Além disso, a linhaça é ótima fonte de ômega-3, que contribui ao aumento da densidade óssea.

Tomate: é rico em magnésio, ferro, fósforo, manganês e potássio, minerais que também são importantes para a formação dos ossos.

Frutas secas: tâmaras, figos ou damascos podem ajudar no desenvolvimento saudável dos ossos. A tâmara, por exemplo, é fonte

de manganês, magnésio, selênio e cobre. “As frutas secas possuem ferro, por isso ajudam a combater a anemia, e são ricas em antioxidantes, o que auxilia na prevenção de doenças degenerativas. Contudo, esses alimentos tendem a ser calóricos, então, o segredo é consumir com moderação”, aconselha Juliana.

Como tudo em excesso faz mal, com o cálcio não é diferente! A abundância desse mineral pode prejudicar o coração. O recomendado é uma ingestão diária de 1000mg para que não ocorram problemas.



COM MODERAÇÃO!

O sal, quando utilizado em excesso, é um dos alimentos que mais prejudica os ossos por ser cheio de sódio, mineral que dificulta a absorção de cálcio nos ossos. A quantidade recomendada de sódio diário é de 5g por dia, mas a média de consumo no Brasil é de 18g, o que pode explicar o número alarmante de pessoas que sofrem com a osteoporose no país.