

Trabalhos Científicos

Título: Muito Além Do Leite: Osteoporose E Osteopenia Na Infância

Autores: Introdução: A osteoporose e a osteopenia, tradicionalmente associadas ao envelhecimento, têm sido cada vez mais identificadas na população pediátrica, exigindo atenção preventiva precoce. Objetivos: Analisar os principais fatores de risco, hábitos alimentares e comportamentais relacionados à osteoporose e osteopenia em crianças, visando contribuir para estratégias preventivas desde a infância. Metodologia: Trata-se de um estudo observacional, transversal, com abordagem quantitativa, realizado com crianças de ambos os sexos entre 6 e 12 anos. Foram aplicados questionários padronizados aos responsáveis legais sobre hábitos alimentares, prática de atividades físicas, exposição solar, uso de medicamentos e histórico familiar de doenças osteometabólicas. Resultados: Foi percebido que, dos 120 participantes, 18 por cento apresentaram sinais de osteopenia e 7 por cento de osteoporose, com prevalência entre as meninas. Observou-se correlação de baixa densidade mineral óssea com: sedentarismo, baixo consumo de alimentos fontes de vitamina D e cálcio, bem como uso prolongado de corticosteroides. A exposição solar inadequada foi relatada por 62 por cento dos responsáveis, refletindo níveis baixos de vitamina D em 49 por cento das crianças. Embora o leite e derivados ainda sejam importantes fontes de cálcio, identificou-se que padrões alimentares mais amplos, com inclusão de vegetais verdes escuros, leguminosas e oleaginosas, também contribuem para a saúde óssea. Além disso, a prática regular de atividades físicas de impacto, demonstrou forte associação com maior densidade mineral óssea, evidenciando o papel do exercício físico como fator protetor. Crianças com histórico familiar de osteoporose apresentaram risco aumentado, independentemente da alimentação ou atividade física. A presença de osteopenia em idade precoce reforça a necessidade de triagens clínicas e laboratoriais em grupos de risco, além de ações educativas voltadas para famílias e escolas. Conclusão: Conclui-se que a osteoporose e a osteopenia na infância estão associadas a múltiplos fatores além do consumo de leite, como estilo de vida, alimentação variada, exposição solar e genética. Estratégias preventivas devem ser multidimensionais, com ênfase em políticas públicas de promoção da saúde óssea desde a infância, reconhecendo que o pico de massa óssea adquirido nessa fase da vida é determinante para a prevenção de fraturas e doenças osteometabólicas na vida adulta.

Resumo: LARA MARREIROS DA COSTA LIMA (UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO), MARIANNA PEREIRA SILVA RAMALHO (UNIVERSIDADE POTIGUAR), FERNANDO SÉRGIO DE MACÊDO CALDAS SEGUNDO (UNIVERSIDADE POTIGUAR), GABRIELA PORTO GASPAR (UNIVERSIDADE POTIGUAR), MARIA DO CÉU PONTES VIEIRA (UNIVERSIDADE POTIGUAR), ANDRÉ SALÚSTIO CABRAL (UNIVERSIDADE POTIGUAR), ANA LUIZA CRUZ GOMES (UNIVERSIDADE POTIGUAR), MARCEL DA CÂMARA RIBEIRO DANTAS (UNIVERSIDADE POTIGUAR)