

## Dicas para o paciente

### Alimentação



#### Cálcio

Com o avanço da idade, a capacidade do corpo de absorver cálcio vai diminuindo, o que torna necessário aumentar o seu consumo para suprir os níveis adequados.

• **Alimentos ricos em cálcio:** leite e derivados, sardinha, leguminosas, etc.



#### Vitamina D

A produção dessa vitamina se dá a partir da exposição ao sol. Trata-se de um nutriente essencial para a boa saúde muscular e óssea.

• **Alimentos ricos em vitamina D:** peixes ricos em gordura, cogumelos e gema de ovo.



#### Proteínas

Com o envelhecimento, há um aumento de massa gorda e perda de massa muscular. Assim, é necessário elevar o consumo de alimentos ricos em proteínas.

• **Alimentos ricos em proteínas:** carnes em geral, leite e derivados, ovo, etc.

**Para garantir uma boa saúde óssea e um futuro sem fraturas, o paciente deve sempre ter acompanhamento médico. Além disso, algumas medidas podem ser tomadas. São elas:**

• Realizar exames como densitometria óssea para verificar a qualidade do osso.

• Adotar uma alimentação adequada e suplementação extra de cálcio e vitamina D.

• Minimizar o risco de quedas e promover um programa de exercícios físicos e melhoria do estilo de vida.

• Realizar intervenção farmacológica, que deve ser escolhida pelo médico, de acordo com o perfil de risco individual, com outros quadros clínicos e com medicamentos já utilizados.

### > Evista

O Evista atua na prevenção de fraturas e no tratamento da osteoporose em mulheres pós-menopáusicas. A molécula apresenta ativação específica em tecidos que respondem ao estrógeno, atuando de diferentes formas. São elas:

#### • Agonismo estrogênico

No osso, liga-se aos receptores estrogênicos, promovendo a remodelação e **reduzindo a reabsorção óssea.**

#### • Antagonismo estrogênico

No útero e mamas, tem atividade inibitória estrogênica, apresentando atividade antiproliferativa de tumores estrógeno-dependentes, o que **reduz o risco de câncer de mama.**

### > Perfil do Paciente

Mulheres na pós-menopausa sem fratura vertebral prévia nos últimos 3 anos.

### > Eficácia

O **Evista** tem eficácia semelhante a outras terapias antirreabsortivas.

RALOXIFENO<sup>13</sup>  
-55%

ALENDRONATO<sup>14</sup>  
-44%

RANELATO DE  
ESTRÔNCIO<sup>15</sup>  
-41%

RISEDRONATO<sup>16</sup>  
-41%

-55%

**Eficácia na redução do risco de fraturas vertebrais.**

## Opinião do especialista

### Dr. Ben Hur Albergaria

Morem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500s, when an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make a type specimen book. It has survived not only five centuries, but also the leap into electronic typesetting, remaining essentially unchanged. It was popularised in the 1960s with the release of Letraset sheets containing Lorem Ipsum passages, and more recently with desktop publishing software like Aldus PageMaker including versions of Lorem Ipsum.

Morem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500s, when an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make a type specimen book. It has survived not only five centuries, but also the leap into electronic typesetting, remaining essentially unchanged. It was popularised in the 1960s with the release of Letraset sheets containing Lorem Ipsum passages, and more recently with desktop publishing software like Aldus PageMaker including versions of Lorem Ipsum.

Morem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500s, when an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make a type specimen book. It has survived not only five centuries, but also the leap into electronic typesetting, remaining essentially unchanged. It was popularised in the 1960s with the release of Letraset sheets containing Lorem Ipsum passages, and more recently with desktop publishing software like Aldus PageMaker including versions of Lorem Ipsum.

ANÚNCIO