

09 - OSTEOPOROSE

O osso é um tecido dinâmico que se adapta as variações de carga. Esta adaptação se faz através de uma reestruturação continuada. Seu esqueleto se renova a cada sete ou dez anos. Nas mulheres, ele atinge seu máximo de solidez e de densidade por volta dos vinte e cinco anos. Você deve cuidar dos seus ossos agora se quiser ter ossos sólidos e saudáveis mais tarde.

É indispensável que você, sendo bailarino e visando uma carreira de longa duração, tenha ossos saudáveis. Seus ossos são um tecido vivo que você deve cuidar durante toda a sua vida. Sólido como o aço e suficientemente leve para que você possa dançar, sua ossatura é uma espécie de andaime, notavelmente construída, que permite ao corpo resistir à força da gravidade e à tração dos músculos, o que torna o movimento possível. Os ossos se compõem de tecido conjuntivo (colágeno), de sal, de cálcio e de outros minerais que formam uma estrutura em alvéolos.

Se a cavidade da estrutura em alvéolos de seu osso aumenta, a arquitetura interna muda e se torna frágil e suscetível a se quebrar facilmente. Seus ossos se tornam magros e frágeis; isso é o que chamamos de osteoporose ou ossos porosos.

Sendo um bailarino ou bailarina, normalmente você corre poucos riscos. Um treinamento que comporta regularmente exercícios de porte de peso (provocando um esforço de carga e esticando e contraindo os músculos) estimula o reforço dos ossos. No entanto, você acredita que a saúde dos seus ossos é uma coisa já adquirida. Na verdade, a combinação de um excesso de exercícios (com porte de peso ou não) e de uma alimentação insuficiente faz cair os níveis de estrogênio ou de testosterona. O estrogênio (para as mulheres) e a testosterona (para os homens) são essenciais para a saúde de seu esqueleto.

Um baixo nível de estrogênio e eventualmente de testosterona, pode enfraquecer seriamente o seu esqueleto e os fazer perigosamente magros e frágeis, mesmo você sendo jovem. Ossos magros e frágeis estão sujeitos a sofrer tanto de “fraturas de fragilidades”, isso quer dizer que uma batida ou uma pequena queda podem resultar em um fatura, como de “fraturas de stress”, que são causadas por um esforço repetido sobre uma parte do corpo. Seus ossos podem ser fragilizados por toda a vida.

As mulheres tendo uma baixa taxa de estrogênio estão muito ameaçadas. O sinal mais claro indicando um baixo nível de estrogênio é a ausência do período menstrual. O período menstrual pode desaparecer após um período muito intenso de treinamento combinado a um regime alimentar insuficiente em valor energético. A ausência da menstruação (para as maiores de 16 anos) pode desencadear a diminuição da densidade dos ossos e um aumento dos riscos de fratura. Na ausência de menstruação durante seis meses, os ossos perdem densidade e os ossos de uma jovem de mais ou menos vinte anos pode se tornar tão frágeis quanto os de uma mulher de 70 anos.

Se você não teve a sua menstruação durante três meses ou mais, consulte um médico ou uma instituição de planejamento familiar. Você tem talvez outro problema além do seu peso.

Como eu posso saber se eu tenho osteoporose?

A osteoporose só se mostra quando você tem a sua primeira fratura. Você pode ser vítima de uma fratura de fragilidade mesmo durante um movimento que exige pouco esforço, por exemplo, descendo de um salto ou agachando para pegar alguma coisa. Estas fraturas podem provocar lesões que podem ter como conseqüências um enfraquecimento e uma deformação da ossatura.

Como eu posso evitar o enfraquecimento dos meus ossos?

É necessário que você se cuide desde agora. Para ter bons ossos é preciso uma boa alimentação, exercícios e uma taxa de hormônios equilibrada. Você deve combinar seu treinamento, seu regime alimentar e seu peso de maneira equilibrada para garantir uma saúde perfeita de seus ossos.

Cálcio

O cálcio é indispensável ao bom funcionamento dos músculos, a transmissão nervosa e a coagulação do sangue. É o cálcio que dá força aos ossos. Se você não absorve suficientemente cálcio para realizar estas funções, o corpo utilizará o cálcio dos seus ossos. Isto pode conduzir à osteoporose.

A osteoporose afeta também os homens, mas as mulheres são mais susceptíveis, sobretudo se elas são muito magras, fumam, e consomem muita cafeína e não muito cálcio.

A melhor defesa contra a osteoporose consiste em combinar um consumo suficiente de cálcio com um modo de vida saudável e a prática de exercícios, particularmente aqueles com porte de peso que estimulam a formação dos ossos.

Podemos encontrar o cálcio no leite e nos laticínios (as versões light contém a mesma quantidade de cálcio), o salmão e as sardinhas em conserva (se os consumirmos com as espinhas), o tofu, os legumes com folhas verdes e os feijões. As crianças devem absorver de 800 a 1200mg de cálcio por dia, os adolescentes e os adultos de 1200 a 1500 por dia.

(adaptado de um trecho do texto “Your Body Your Risk” com a amável autorização da Dance UK. Esta publicação e outras sobre a saúde dos bailarinos é disponível na Dance UK: WWW.danceuk.org, e-mail: info@danceuk.org)