**Osteoporose**

A osteoporose é uma doença óssea causada por alterações na quantidade e qualidade do osso. Como resultado, torna-se mais frágil e podem ocorrer fraturas mesmo na ausência de trauma. As fraturas osteoporóticas mais comuns ocorrem nas vértebras (coluna) e quadris. A dor na coluna está associada a dor crônica, deformidade e perda de altura. De modo geral, as lesões no quadril são mais graves e podem resultar em imobilidade, intervenção cirúrgica ou até morte. Embora afete homens e mulheres, é mais comum em mulheres na pós-menopausa. Além disso, pode causar perda de densidade em todos os ossos, principalmente nos ossos do punho, coluna e cabeça femoral. A osteoporose é causada principalmente pela redução dos níveis de estrogênio, o que significa que a deposição de minerais e cálcio nos ossos não é mais eficiente, causando o enfraquecimento dos ossos.

**Sintomas:**

* Diminuição da altura corporal;
* Dor nas costas;
* Formigamento nas pernas;
* Deformidade da coluna;
* Dor no quadril.

**Tratamento:**

A osteoporose não tem cura, portanto exige uma série de cuidados durante a vida inteira do paciente. Para o controle da doença é indicada a ingestão de alimentos ricos em cálcio. Apesar da alimentação correta ser importante, há outros fatores que devem ser considerados para o tratamento da doença. A vitamina D, por exemplo, é essencial para preservar a saúde óssea. O nutriente é importante quando se trata de fortalecer e nutrir os ossos. Além disso, quando necessário, o médico pode passar suplementos vitamínicos para tratar a doença. Também é importante manter uma rotina de exercícios leves em dia.

**Remédios:**

* Risedronato
* Alendronato

[**https://clinicaviver.com/osteoporose-o-que-e-e-quais-sao-os-sintomas/**](https://clinicaviver.com/osteoporose-o-que-e-e-quais-sao-os-sintomas/)

[**https://hospitalsiriolibanes.org.br/blog/ortopedia/o-que-e-a-osteoporose**](https://hospitalsiriolibanes.org.br/blog/ortopedia/o-que-e-a-osteoporose)

**Dislipidemia (colesterol alto)**

Assim que falamos em colesterol, estamos nos referindo a níveis elevados de lipídios, ou seja, gorduras produzidas pelo fígado que são essenciais para que o organismo produza diversos hormônios importantes. Quando estes níveis são elevados, podem formar-se placas de gordura que se acumulam nas artérias, causando bloqueio parcial ou completo do fluxo sanguíneo para o coração e o cérebro. Existe o colesterol de lipoproteína de baixa densidade, comumente conhecido como “colesterol ruim”, e o colesterol de lipoproteína de alta densidade, o chamado “colesterol bom”. Quando essas gorduras estão presentes em altas concentrações no organismo, podem eventualmente afetar os vasos sanguíneos, causando bloqueios e aumentando o risco de doenças cardiovasculares, como doenças cardíacas e derrames.

**Sintomas:**

A dislipidemia é uma doença assintomática, ou seja, não produz sintomas expressivos e, em geral, seu diagnóstico acontece após o surgimento de alguma doença relacionada, como [diabetes](https://www.cepic.com.br/blog/causas-e-tratamentos/diabete-tipo-2-com-doenca-cardiovascular-associada/) e hipotireoidismo. Especialista recomendam a realização de um check-up preventivo, com exame de colesterol incluso, a cada dois ou três anos para identificar dislipidemias, principalmente homens a partir dos 35 anos de idade e mulheres a partir de 45.

**Tratamento:**

* Evitar o consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura, como massas produzidas com farinha de trigo refinada, óleos vegetais e doces açucarados em geral (prefira adoçantes naturais, como stévia e xilitol), optando sempre que possível por produtos integrais.
* Reduzir ao máximo o consumo de álcool.
* Não fumar.
* Praticar alguma atividade física de intensidade moderada, por pelo menos 30 minutos, quatro vezes por semana.

Como a maioria das ocorrências de dislipidemias envolve hábitos alimentares e sedentarismo, a melhor forma de reverter o quadro é a adoção de um estilo de vida mais saudável. Além dessas medidas, nos casos de dislipidemias mais graves, em que há risco de problemas do coração, por exemplo, o médico também pode indicar um tratamento medicamentoso à base de estatinas e fibratos.

**Remédios:**

* Estatinas
* Ezetimiba

<https://www.pfizer.com.br/sua-saude/coracao/dislipidemias>

<https://www.geap.org.br/blog/doencas-mais-comuns-entre-os-brasileiros/>