



4 DE MARÇO DE 2010 | LISBOA

## VII Congresso Português de Osteoporose

O Simpósio Densia foi realizado no dia 4 de Março, no Hotel Tivoli Lisboa, no âmbito do VII Congresso Português de Osteoporose, tendo sido presidido pelo Professor Mário Mascarenhas, presidente da SPODOM (Sociedade Portuguesa de Osteoporose e Doenças Ósseas Metabólicas). Este simpósio foi palco da apresentação de Densia, o novo produto Danone, por Florence Noirt, investigadora do Centro de Investigação Danone. Densia foi especialmente desenvolvido para ajudar as mulheres com mais de 45 a atingir as necessidades diárias recomendadas de cálcio e vitamina D.



## Simpósio Densia

# » DENSIA Com níveis de cálcio e vitamina D ajuda a manter a densidade óssea

## » A RESPOSTA DANONE PARA AJUDAR MULHERES COM MAIS DE 45 ANOS A ATINGIR AS SUAS NECESSIDADES DE CÁLCIO E VITAMINA D

Quando falamos em osteoporose sabemos que muitos factores concorrem para este problema de saúde, nomeadamente nutrição, idade e estilo de vida. Em relação aos nutrientes não podemos deixar de referir o cálcio e a vitamina D, que, nas doses recomendadas, são capazes de ajudar a prevenir quedas e a preservar a densidade mineral óssea. Mas a nutrição de hoje, só por si, não é suficiente para evitar o risco de fractura óssea, conforme referiu Florence Noirt, investigadora do Centro de Investigação Danone:

«Actividade física e estilo de vida saudável estão também implicados na etiologia e na prevenção da osteoporose através de diferentes mecanismos.»

A especialista referiu nutrientes que fazem parte da matriz óssea, como o cálcio, vitamina D, proteínas e fósforo; aqueles relacionados com a componente hormonal e ainda os que influenciam o stress oxidativo, indicando que diversos nutrientes estão envolvidos na fragilidade óssea e fracturas para além do cálcio e vitamina D.

«Em primeiro lugar vejamos quais são os valores limite de insuficiência de vitamina D. De acordo com os diferentes peritos de todo o mundo podemos ter diferentes valores para definir o nível óptimo de vitamina D, mas todos concordam que, hoje, o principal valor limite para insuficiência de vitamina D é de 30ng/ml de sangue e o valor limite para deficiência de vitamina D é de 10ng/ml de sangue», indicou a conferencista.

## » INSUFICIÊNCIA DE VITAMINA D É GLOBAL

Segundo a investigadora, existe uma tendência global de insuficiência de vitamina D nas mulheres na pós-menopausa, com o Médio Oriente a atingir o valor máximo de 81%. «Mesmo em regiões habituadas a ter sol na maioria do ano, como a América Latina e a Austrália, temos mais de 50% das pessoas com insuficiência de vitamina D», sublinha, o mesmo acontecendo na Europa. A deficiência e/ou insuficiência de vitamina D têm como consequências: a



Fotos: N. Fernandes da Luz / MoonLife, lda.

*Florence Noirt, investigadora do Centro de Investigação Danone*

diminuição da absorção de cálcio, da densidade mineral óssea (verificando-se «uma correlação bastante clara entre a 25(OH)D-3 sérica e a densidade mineral óssea no geral») e o aumento dos níveis de PTH, tendo como consequência final a osteomalácia, esclareceu a investigadora.

O risco de deficiência vai aumentando com a idade devido a alterações do metabolismo desta vitamina causados por vários factores, como indicou:

«Com o envelhecimento temos uma alteração na síntese de vitamina D pela pele e, por outro lado, a exposição ao sol tende a diminuir. Em segundo lugar,



O Simpósio Densia foi presidido pelo Professor Mário Mascarenhas, presidente da SPODOM (Sociedade Portuguesa de Osteoporose e Doenças Ósseas Metabólicas)



e em caso de doença renal, muito comum em pessoas idosas, temos uma diminuição da actividade 1-hidroxilase e a consequente diminuição da síntese de calcitriol 1,25-(OH)<sub>2</sub>D, a forma activa da Vitamina D<sub>3</sub>. Contudo, podemos dizer que a absorção intestinal de vitamina D ainda é correcta, pelo que, perante estas alterações, podemos compensar com a alimentação.»

## » NECESSIDADES DE CÁLCIO AUMENTAM COM IDADE

Com o avançar da idade as necessidades de cálcio

aumentam e a sua absorção torna-se mais difícil. Por esta razão, a dose diária recomendada de cálcio é mais elevada após os 45 anos de idade, correspondendo a 1200mg/dia.

Contudo, de acordo com a prelectora, «hoje não é fácil para as pessoas com mais de 45 anos atingirem esta dose diária recomendada, o que, associado à deficiência de vitamina D, tem um impacto negativo sobre o equilíbrio de cálcio». Isto é:

«Existe uma diminuição da mineralização óssea e também um aumento de rotação óssea, com uma diminuição na qualidade do osso que sabemos que é um factor de risco muito importante para a osteoporose.»

As novidades, em termos de suplementos de vitamina D e de cálcio, e de redução do risco de fractura apontam, segundo a conferencista, para o efeito sinérgico entre a acção do cálcio e da vitamina D:

«Existem vários estudos clínicos sobre a administração de suplementação apenas de cálcio. O último estudo concluiu que se consegue

um pequeno efeito sobre a densidade mineral óssea, insuficiente para prevenir fracturas. Um estudo de Tang e colegas, com a utilização de cálcio ou cálcio combinado com vitamina D, concluiu que, quando o cálcio não é associado com a vitamina D, a taxa de fracturas e a perda óssea permanecem inalteradas. Isso significa que a utilização de cálcio resulta melhor em combinação com a vitamina D. Esta pode prevenir, não só as fracturas, mas as quedas, e é muito relevante que estes resultados tenham sido observados apenas com doses elevadas de vitamina D, de mais de 700UI. Num estudo

de Bischoff-Ferrari e colegas, em 2004, sobre o risco de queda e vitamina D, temos o resultado de cinco estudos clínicos randomizados, abordando apenas as quedas - e todas as investigações concluem que a vitamina D ajuda a prevenir o risco de queda.»

## » SUPLEMENTAÇÃO CONCOMITANTE EM VITAMINA D<sub>3</sub> E CÁLCIO

Há cerca de 20 anos, foi realizado em França, por Chapuy e colegas, o primeiro estudo clínico relacionado com a prevenção de fracturas em mulheres idosas.

Foram utilizados 1,2g de cálcio e 800 UI de vitamina D, com um resultado de 45% de prevenção de fractura óssea. Em relação a fracturas da anca, observou-se uma redução de 43% - portanto, o cálcio associado à vitamina D parece ser extremamente eficaz.

Estes resultados foram confirmados por um estudo de Dawson-Hughes, concluindo-se que, mesmo com uma segmentação inferior de cálcio, mas com a mesma dosagem de vitamina D, se obtém um grau claro de prevenção de fractura óssea.

Florence Noirt referiu a última meta-análise relativa à suplementação com cálcio e vitamina D (Tang e colegas 2007):

«Numa recente análise de seis estudos clínicos sobre o papel da vitamina D na prevenção de risco de fractura da anca, podemos observar uma previ-

## » DENSIA: UMA AJUDA PARA MANTER OS OSSOS FORTES

Com baixo teor de gordura, o novo Densia foi formulado para ajudar as mulheres a atingir as doses diárias recomendadas de cálcio e vitamina D. Uma embalagem de 125g ou uma garrafa de 165g fornece 400mg de cálcio e 200UI (5µg) de vitamina D (doses de segurança para a população europeia). Densia representa uma nova oportunidade para aumentar a ingestão de cálcio e de vitamina D, em segurança e beneficiando do prazer de um alimento com sabor e textura agradáveis. É muito fácil de introduzir na dieta, é bem tolerado, e oferece uma alternativa aos suplementos orais, sendo de fácil recomendação, já que, apenas uma embalagem, fornece doses altas de cálcio e vitamina D. De forma a usufruir da mais científica e independente informação e como prova da confiança que o produto suscita entre o meio científico, Densia desenvolveu parcerias com sociedades nacionais de osteoporose de todos os países onde foi lançado - Argentina, Itália, Espanha e Portugal. Em Portugal, Densia e a SPODOM assumem-se parceiros na promoção da saúde óssea. Graças ao produto e ao papel activo que desempenha na área da saúde óssea, a Danone é membro da International Osteoporosis Foundation, com a qual tem uma parceria desde há dois anos.





são clara de redução do risco de fractura da anca em 18%. Portanto, a última meta-análise relativa à suplementação com cálcio e vitamina D conclui o seguinte:

1. A combinação de cálcio com vitamina D é eficaz na prevenção da fractura osteoporótica e podemos observar uma redução das fracturas em cerca de 20%, comparando com o placebo;

2. Podemos ter um efeito mais acentuado com uma dosagem maior de vitamina D;

3. As análises mais recentes concluem que, actualmente, a recomendação para ter um efeito mais claro em relação à prevenção da fractura osteoporótica é de 1200mg de cálcio e 800UI de vitamina D por dia.

A mensagem sobre o cálcio e a vitamina D é que, na prevenção da factura óssea, funcionam melhor juntos do que separadamente.»

## » EFEITO SINÉRGICO DA NUTRIÇÃO E DA ACTIVIDADE FÍSICA

Mas, para que se obtenham estes resultados, é igualmente importante a prática de actividade física. Um estudo de Specker, de 1996, demonstra que quando aumentamos o consumo de cálcio em indivi-

## A combinação de cálcio com vitamina D é eficaz no tratamento preventivo da fractura osteoporótica e podemos observar uma redução das fracturas em cerca de 20%, comparando com o placebo

duos que não praticam actividade física não vemos qualquer efeito na densidade mineral óssea da coluna lombar, mas quando se pratica actividade física podemos ver um efeito significativo. Um dado importante é que mesmo um pequeno aumento na actividade física pode reduzir o factor de risco. A conferencista referiu igualmente o

Nurses' Health Study, que envolveu 61 mil mulheres pós-menopáusicas, demonstrando que mais uma hora de caminhada por semana pode diminuir o risco de fractura do colo do fémur em 6%, sublinhando que é necessário «encorajar o paciente a praticar actividade física diária».

## » A MISSÃO DA DANONE

Desde o início que a Danone trabalha na área da saúde, assumindo a missão de, através da alimentação, levar saúde ao maior número possível de pessoas. Em 1919 a empresa vendia na farmácia iogurtes contendo estirpes provenientes do Instituto Pasteur para tratar crianças com diarreia. «Desde o século passado a saúde tem estado sempre na missão da Danone», garante Florence Noirt, passando a descrever o novo produto, Densia:

«É um iogurte com baixo teor de gorduras, formulado especialmente para mulheres adultas em risco de deficiências de cálcio e vitamina D. O elevado teor de cálcio e vitamina D no produto permite, em cada pote, fornecer 400mg e 200 UI (5µg) respectivamente.»

Densia foi motivo de uma longa discussão entre os cientistas dos centros de investigação Danone.

Uma comissão internacional de peritos (com elementos da Suíça, EUA, Itália e França) discutiu a definição da fórmula adequada do produto, o modo de promover o consumo de cálcio e de vitamina D junto da população sénior, ou seja, a estratégia da Danone em relação à prevenção da osteoporose.

