

OSTEOPOROSE: A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Naiara Lima Pereira Ribeiro¹, Pamela Souza Costa¹, Humberto Josias da Silva¹, Guilherme Gregório dos Santos¹, Leonardo Forcinetti¹, Luciene Assaf de Matos²

¹Discente do Curso de Nutrição da Faculdade Estácio de Carapicuíba. ²Nutricionista. Doutora em Ciências. Docente na Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: luassafmatos@gmail.com

Introdução: A osteoporose é uma doença sistêmica caracterizada pela redução da massa óssea e deterioração da microarquitetura do tecido ósseo, aumentando a fragilidade e o risco de fraturas. Sua ocorrência está associada ao envelhecimento, fatores genéticos e hábitos de vida inadequados, como sedentarismo, tabagismo e consumo de álcool. Além disso, é de suma importância o consumo adequado de cálcio, vitamina D, vitamina K e magnésio, pois atuam na absorção intestinal de cálcio, e no direcionamento deste mineral para os ossos. **Objetivo:** Analisar a relação entre osteoporose e o consumo de nutrientes envolvidos no metabolismo do cálcio, como vitamina D, vitamina K e magnésio. **Material e Método:** Trata-se de uma revisão descritiva baseada em literatura científica nacional, incluindo diretrizes clínicas e estudos sobre osteoporose, metabolismo ósseo e nutrição. **Resultados e Discussão:** Os resultados evidenciam que a osteoporose decorre da interação entre fatores biológicos, ambientais e nutricionais. A deficiência de vitamina D compromete a absorção de cálcio, reduzindo a mineralização óssea. No entanto, a suplementação isolada não é suficiente, uma vez que a vitamina K exerce papel fundamental ao ativar proteínas dependentes de vitamina K que promove a fixação do cálcio na matriz óssea, e outra que previne a calcificação vascular. O magnésio atua como cofator essencial na ativação metabólica da vitamina D, sendo indispensável para conversão em calcitriol (1,25(OH)₂D), forma biologicamente ativa. A ausência desse equilíbrio pode resultar em distribuição inadequada do cálcio no organismo. Hábitos de vida saudáveis, como prática de atividade física, exposição solar e alimentação equilibrada, contribuem para a manutenção da densidade óssea. Alimentos como leite e derivados, peixes fontes de gordura poli-insaturadas, vegetais verde-escuros e oleaginosas mostram-se aliados importantes na prevenção e no tratamento. **Conclusão:** A osteoporose deve ser compreendida como uma condição multifatorial que envolve não apenas a perda de massa óssea, mas também alterações no metabolismo mineral. A manutenção da saúde óssea depende de uma abordagem integrada. Estratégias preventivas baseadas em alimentação adequada, exposição solar e hábitos de vida saudáveis são fundamentais para reduzir o risco de fraturas e melhorar a qualidade de vida. Assim, a compreensão dos mecanismos bioquímicos envolvidos permite intervenções mais eficazes na prevenção e no manejo da doença. **Descritores:** Osteoporose, Metabolismo Ósseo, Vitamina D, Vitamina K, Magnésio, Cálcio, Prevenção.