

# Factores de estilo de vida para melhor Saúde Óssea



PLANT-BASED  
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

Por Rajiv Bajekal, Cirurgião Ortopédico e Médico de Estilo de Vida  
e Lisa Simon, Nutricionista Registrada

## 1. Nutrição

### Proteína

**Fontes vegetais** de proteínas: vegetais, leguminosas, sementes e cereais integrais como soja e quinoa. A soja promove a saúde óssea, por isso deve ingerir **2 porções** de soja minimamente processada por dia - p.ex. 1 chávena de bebida de soja e 80g de tofu/tempeh/edamame. Os idosos precisam de ingestões **maiores** de proteína: 1-1,2 g/kg por dia.



### Gordura

**Consumo diário** de ácidos gordos ómega 3 como sementes trituradas de linhaça, chia e cânhamo, e nozes.



### Hidratos de Carbono

Todos os vegetais e frutas, incluindo fruta desidratada como ameixa.



### Vitamina D

No Reino Unido, é necessário um suplemento diário de **10 microgramas** de Outubro a Março.

Mulheres grávidas e a amamentar, pessoas com mais de 65 anos, bebés e crianças pequenas, pessoas com pele mais escura e quem passa pouco tempo ao sol **poderão precisar de suplementos durante todo o ano.**



### Vitamina C

Ingestão diária recomendada de **40 mg**; uma laranja média tem cerca de **70 mg**. **Boas fontes:** todos os citrinos, morangos, mirtilos, e vegetais de folhas verdes.



### Vitamina K

1 micrograma / kg de peso corporal por dia. **Boas fontes:** folhas verdes escuras como espinafres, kale e couves de Bruxelas, brócolos e couve-flor, mirtilos, e ervas, especialmente salsa.



### Vitamina K2

Produzida no intestino pelas **bactérias** a partir da **fibra** contida em vegetais de folhas verdes.

### Vitamina B12

Deve ser suplementada em todos os veganos e em pessoas acima de 50 anos.





## Magnésio

DDR para homens = 300 mg  
mulheres = 270 mg, encontrado em quantidades suficientes em frutos secos e sementes, folhas verdes, cereais integrais e chocolate preto



## Silício

Encontrado em feijão-verde, cenouras, frutos secos e sementes, cereais integrais; sem DDR definida no Reino Unido.



## Cálcio - ver em baixo



## Fósforo

DDR para adultos 550 mg/dia, boas fontes: feijões, grão-de-bico, lentilhas, soja, frutos secos, sementes de abóbora



## Zinco, Cobre e Manganês

Necessários em pouca quantidade; facilmente obtidos na maioria das dietas equilibradas

## “Ladrões de Cálcio”

Resultam em perda de cálcio: **evitar** fumar, consumir álcool, café (mais de 3-4 chávenas/dia), bebidas açucaradas e refrigerantes, *especialmente* colas que contenham cafeína e ácido fosfórico, sal em excesso

## 2. Exercício

Pratique exercício e atividades diárias; pelo menos 150 minutos por semana de atividade física moderada a vigorosa.



**Um padrão misto** de exercícios parece ser mais eficaz para melhorar a força óssea, sendo que treino de cardio, força e equilíbrio são muito úteis.

**Caminhar** mantém a densidade óssea mas é necessário usar pesos no colete, pulsos, e tornozelos para aumentar a força de reação nas articulações.

**Treino de resistência (força)** pelo menos três vezes por semana.

**Exercícios de impacto** como correr, saltar, fazer polichinelos ou subir escadas.

3.



Sono restaurador

4.



Gestão do stress

5.



Evitar tabaco e álcool

6.



Treino de resistência (força)

# Ficha informativa sobre cálcio

**DDR para adultos no Reino Unido - 700 mg**

**1000 mg** para quem tem osteoporose, doença celíaca e doença inflamatória intestinal, e pelo menos **700 mg** para mulheres pós-menopáusicas que não têm os efeitos protetores do estrogénio.

**Dica: demolhando e germinando cereais, feijões e leguminosas podemos aumentar a disponibilidade de cálcio.**



Conteúdo de cálcio mg	Alimento e tamanho da porção
108	Rúcula (50 g)
85	Espinafre (50 g)
35	Brócolos (80 g)
90	Kale (60 g)
6	Abacate (1/3 50 g)
110	Tahini (15 g)
35	Sementes de girassol (30 g)
280	Tofu coagulado com cálcio (80 g)
150	Tofu coagulado com nigari
63	Feijão cozido (150 g)
62	Grão-de-bico (150 g)
240	Bebida vegetal fortificada (200 mls)*
150	Logurte vegetal fortificado (125 g)*
113	Manteiga de amêndoa (30 g)
31	6 amêndoas
50	1 figo seco (20 g)
25	Passas (25 g)
130-150	Cereal de pequeno-almoço fortificado (30 g)*
54	Pão integral - 2 grandes fatias (100 g)

0 50 100 150 200 250 300  
Conteúdo de cálcio (mg)



**TOFU**



## Formas práticas de aumentar a sua ingestão de cálcio

**Garanta** sempre que as bebidas e iogurtes vegetais são fortificadas, procure ingerir **400 mls diariamente**

**Deite 1 c.s.** de tahini sobre vegetais cozidos

**Procure** ter 2 porções diárias de bebida de soja fortificada - **200 ml** na papa ou em cereal fortificado mais **80 g** de tofu coagulado com cálcio fornecerão cerca de **520-650 mg**

**Experimente** uma maçã fatiada com **30 g** de manteiga de amêndoa - total **120 g** de cálcio (incluindo a maçã)

**Faça** uma sanduíche de grão-de-bico e abacate mexidos para o almoço - total **122 mg**

Cacau com leite fortificado caseiro - **156 mg** (se usar o cacau)



**Note:** suplementos de cálcio não são recomendados a não ser que sejam prescritos e monitorizados pelo seu médico.

**\* Podem ocorrer variações entre marcas, por favor confirme.**