

PLANTAS E VITAMINAS SÃO ÚTEIS NA REDUÇÃO DE QUEDAS DE IDOSOS E NA OSTEOPOROSE NA MENOPAUSA

Idosos sofrem quedas frequentemente e que podem ser fatais ou causar complicações à saúde após o tombo, ferimentos é comum, além do acompanhamento médico que pode ser exigido posterior a uma queda. Relatos demonstram que 3 idosos em cada 10, com 65 anos, sofrem quedas e estes números aumentam com o aumento de idade, podendo chegar a 5 em cada 10 na faixa dos 80 anos. Muitas dessas quedas poderiam ser prevenidas se a **densidade óssea** (osso forte) fosse conservada nos idosos, ou seja, uma doença muito comum nas pessoas mais velhas é o osso ficar mais fraco, conhecido como **osteoporose**. Algumas plantas têm sido usadas para manter o osso forte e duas dessas plantas é a couve e o chá-verde.

Aquela couve nossa do dia-a-dia, no feijão com angu e couve, pode ser um preventivo contra a osteoporose, mas não da maneira que é usada na cozinha, ou seja, refogada. Veja abaixo as informações:

Nome popular: Couve, o nome científico é *Brassica oleracea*.

Parte usada: Folhas frescas sem o talo e a nervura central.

Como usar: O suco da folha fresca (figura) deve ser preparada sem o talo e a nervura do meio. 20 gramas de folhas frescas deve ser batido no liquidificador com 400 ml de água (dois copos americanos bem cheios) e o suco deve ser tomado uma vez por dia.

Indicação popular: O suco de couve tem sido usado popularmente para gastrite, para verminose. Apesar dela ter um pequeno efeito sobre a gastrite, não possui tanto efeito como o da espinheira-santa (veja em plantas para queimação). O uso do suco-de-couve, 1 vez por dia, durante 2 anos, teve efeito sobre a osteoporose. Este efeito foi observado somente em mulheres com menopausa.

O que está comprovado: O uso de 1 copo de chá-de-couve em mulheres em menopausa, durante dois anos, parou a perda da densidade óssea. **Não houve aumento na densidade óssea, mas pelo menos estabilizou.**

Toxicidade e precauções: Não toxicidade, mas não se deve parar de usar os demais medicamentos já usados para reposição hormonal, cálcio e menopausa.

Nossa couve do dia-a-dia

Fonte:

<http://www.anapsid.org/iguana/mksalad.html>

O uso preventivo de Vitamina D pode reduzir as quedas que sofrem os idosos.

Tomar medicamentos de vitamina D reforça os músculos do organismo e evita quedas (tombos) de idosos. Mas este medicamento tem que ser acompanhado pela equipe do seu PSF ou unidade básica de saúde. A vitamina D, por mais que seja uma vitamina, pode também ter riscos, mas está comprovado e doses altas dessa vitamina reduz os acidentes sofridos por pessoas idosas, pois a vitamina reforça a musculatura. Comente com seu médico sobre o assunto.

Um outro hábito saudável e aliado ao combate dos efeitos sobre os ossos é o uso de chá-verde. Esta planta possui vários efeitos benéficos e entre eles está o de evitar a osteoporose. Veja abaixo:

Nome popular: Chá-verde, o nome científico é *Camélia sinensis*. Uma outra planta comum também no nosso dia-a-dia é o chá-verde, esta planta já faz parte da cultura de vários países, mas no Brasil não tem seu uso popular tão disseminado. Já é conhecido vários efeitos benéficos dessa plantas com o seu uso prolongado. A planta é conhecida como antioxidante, auxilia na prevenção de doenças coronárias. Mas estudos feito ao longo dos anos tem demonstrado também que densidade óssea aumenta (o contrário da osteoporose) em mulheres em menopausa, se elas tem o hábito de beber no dia-a-dia o chá-verde. Todos os efeitos estão relacionados com um grupo de principio ativo presente no chá, chamado derivados catequínicos. Enfim, o consumo do chá-verde também evita a perda óssea.

Parte usada: 2 colheres de folhas do chá-verde fervido por 5 minutos, tampado, tomar ao longo do dia.

Como usar: Tomar xícaras de chá-verde pela manhã e a tarde, evitar o uso a noite para pessoas com facilidade de insônia.

Indicação popular: Estimulante, antidiarreico devido a grande quantidade de substâncias tanantes (aperta a boca) e **preventivo de perdas ósseas durante a menopausa.**

O que está comprovado: Efeito estimulante sobre os ossos, evitando a osteoporose, mas como uso preventivo, não curativo.

Toxicidade e precauções: Apesar do chá-verde ter **cafeína** (principio ativo também encontrado no café), que é estimulante (não deixa dormir), o chá-verde apresenta mais benéficos que riscos. A cafeína já foi relacionada com a perda de densidade óssea, então, se tomarmos café em excesso, a cafeína presente no café pode ter este efeito ruim. Acontece que no chá-verde está presente também as catequinas, que tem o efeito contrário, protege os ossos. Tanto o chá-verde quanto o café podem causar insônia, irritabilidade em pessoas sensíveis e tomar grande quantidade a noite.



chá-verde

fonte: [http:// bulledebeaute.files.wordpress.com/2008/07/cha-verde3.jpg](http://bulledebeaute.files.wordpress.com/2008/07/cha-verde3.jpg)

MAIS INFORMAÇÕES

Endereços de contato: cimplamt@ufsj.edu.br ou www.ufsj.edu.br/cofar/cimplamt.php. RESPONSÁVEIS POR ESTA EDIÇÃO acadêmicos do 4º período de farmácia (estágio supervisionado e IC) em especial Jordana Nery, Luiza Neves, Sayonarah Rocha, Rinaldo Eduardo. Agradecimentos: a Michelly Morato (UFSJ), pela arte final boletim CIMPLAMT. AGRADECEMOS A COLABORAÇÃO DA PREFEITURA MUNICIPAL DE DIVINÓPOLIS, MG, E AOS PRECEPTORES FARMACÊUTICOS VINCULADOS A SEMUSA/DIVINÓPOLIS, MG

