

80 mm

MENOPAUSA E O PAPEL DO CÁLCIO

MENOPAUSA

Entre 45 e 55 anos, período em que a grande maioria das mulheres entra na menopausa (fim das menstruações) ocorre uma queda significativa dos níveis de hormônios sexuais femininos, em especial do estrogênio, responsável por estimular a formação óssea na mulher. Essa redução hormonal tem impacto direto nos ossos das mulheres, que perdem a proteção natural que tinham antes da menopausa. É por esse motivo que, nesse período, a saúde óssea da mulher requer atenção médica especial, pois o risco de fratura aumenta consideravelmente, na ordem de 50%, em razão da instalação de osteopenia e osteoporose.

O PAPEL DO CÁLCIO

O cálcio é um elemento essencial no corpo humano. Desde o nascimento, a ingestão adequada desse micronutriente vai determinar uma boa formação do esqueleto e da dentição. A ingestão diária recomendada é de 1000 mg de cálcio ao dia para o adulto, o que equivale a um litro de leite de vaca, independente do tipo (integral ou desnatado). As necessidades de cálcio podem aumentar com a idade e a condição da massa óssea. Mulheres acima

60 mm

O PAPEL DO CÁLCIO

de 50 anos e homens acima dos 65 anos, em geral, necessitam de maiores quantidades de cálcio, da ordem de 1200 mg a 1500 mg por dia. Estudos nacionais revelam que 90% da população adulta brasileira, entre 20 e 60 anos, consomem quantidades de cálcio abaixo da recomendação diária. A ingestão média dessa população é por volta de 450 mg de cálcio ao dia, ou seja, entre 40% e 50% das recomendações nutricionais para manter a saúde óssea. Assim, a suplementação de cálcio pode ser conveniente para alcançar os níveis recomendados quando existe dificuldade de ingestão de alimentos ricos em cálcio, como leite, seja por opção ou por intolerância.

300 mm

A VITAMINA D E EXCESSO NA SUPLEMENTAÇÃO

A VITAMINA D

A vitamina D é essencial para manter a estrutura do esqueleto saudável e para garantir a absorção do cálcio ingerido. A produção de vitamina D se dá no organismo humano por meio da exposição solar, uma vez que sua formação ocorre na pele exposta ao sol. A vitamina D também pode ser ingerida por dieta ou suplementação dessa vitamina. A insuficiência dessa vitamina é um problema importante para a saúde óssea, especialmente em idosos. A ingestão de cálcio só é eficiente quando associada a quantidades adequadas de vitamina D, para que o cálcio ingerido possa ser absorvido de forma eficiente para chegar à corrente sanguínea e, posteriormente, formar massa óssea. Por esse motivo, a necessidade de cálcio só é suprida quando se suplementa cálcio juntamente com quantidades adequadas de vitamina D.

EXCESSO NA SUPLEMENTAÇÃO

Então, quanto mais cálcio melhor? A resposta é não. A suplementação de cálcio não deve ultrapassar as doses recomendadas, pois o excesso de cálcio pode se associar ao aumento do risco cardiovascular e de cálculo renal.

O QUE É INELLARE E COMO TOMAR

Inellare é um suplemento alimentar a base de cálcio e vitamina D que contribui para o alcance da ingestão das doses necessárias desse mineral para prevenção da perda de massa óssea. Por ser rapidamente dissolvido no estômago, independentemente do grau de acidez gástrica, Inellare pode ser tomado a qualquer hora do dia. Os tabletes de Inellare devem ser mastigados e não necessitam ser ingeridos com água, conferindo praticidade à suplementação de cálcio. Se o seu consumo alimentar de cálcio for médio a alto (por exemplo, duas porções de produtos lácteos ao dia ou mais), um tablete ao dia de Inellare atenderá 40% da sua necessidade. Caso sua ingestão seja menor, dois tabletes diariamente atenderão 80% das necessidades nutricionais de cálcio. Consulte um médico ou nutricionista para conhecer a quantidade de cálcio que você consome diariamente.

inellare

cálcio + vitamina D

Zero

adição de açúcar

achê

80 mm

inellare

cálcio + vitamina D

Zero

adição de açúcar

Você acaba de adquirir um suplemento alimentar a base de cálcio e vitamina D que contribui para o alcance da ingestão das doses necessárias para a prevenção da perda de massa óssea. Seguindo a orientação médica de dois tabletes diariamente, 80% das necessidades diárias de cálcio em adultos são supridas.

Inellare Zero Adição de Açúcar não contém adição de açúcar, contribuindo para uma suplementação saudável de cálcio, ideal para pessoas que realizam dietas com ingestão controlada de açúcares. Com sua tecnologia avançada de dissolução de sólidos (TADS), Inellare Zero Açúcar se dissolve rapidamente durante sua ingestão, podendo ser tomado a qualquer hora do dia. Além do carbonato de cálcio, Inellare contém minerais do leite, uma fonte natural de cálcio de elevado valor biológico, que é absorvido mesmo em condições adversas (acidez gástrica inadequada e ausência de vitamina D). Inellare é tecnologia que se traduz em praticidade, comodidade e garantia dos benefícios esperados da suplementação de cálcio sobre a saúde óssea.

60 mm

SAÚDE ÓSSEA

Conheça um pouco mais a respeito da saúde óssea e desfrute de uma vida saudável! »

SAÚDE ÓSSEA

Nossos ossos parecem ter a consistência do mármore, mas são porosos e, apesar de não parecer, estão em contínuo processo de remodelação, uma vez que são formados por células que absorvem e renovam a matriz óssea, constantemente.

A cada período de mais ou menos 10 anos, o nosso esqueleto se renova por completo, porém, com o passar dos anos, a absorção da matriz óssea pelas células ocorre de forma mais rápida que a formação, gerando aumento progressivo dos poros no esqueleto, o que se conhece por redução da densidade mineral óssea. A densidade mineral óssea é o que o médico avalia quanto solicita o exame de Densitometria Óssea e é a forma mais simples e frequente de se avaliar a quantidade de osso que temos no corpo. A redução da Densidade Mineral Óssea implica em um aumento do risco de fraturas que ocorrem, principalmente, nas regiões do quadril, coluna vertebral e punhos. A diminuição da densidade

300 mm

SAÚDE ÓSSEA

dos ossos chama-se osteopenia (em graus mais leves) e osteoporose (em graus mais avançados), uma condição que pode ser tratada, mas deve ser, antes de tudo, prevenida.

Essa doença silenciosa preocupa os órgãos e instituições de saúde, pois, uma vez ocorrida a fratura osteoporótica, o tratamento pode ser complicado, requerendo cirurgias e apresentando quadros de incapacidade e dor. Por esse motivo é que a prevenção é tão importante. Algumas medidas podem ajudar a prevenir a osteoporose como a ingestão de quantidades adequadas de cálcio, a realização de exercícios físicos e a exposição ao sol. Os músculos, quando exercitados e em movimento, estimulam o esqueleto a produzir mais osso e a ficar mais forte. Atividades como caminhar, dançar e andar de bicicleta, mesmo não exigindo muita força muscular, são bons exercícios.

» Estabelecer hábitos saudáveis que incluem alimentação balanceada e atividades físicas regulares contribuirão para uma melhor saúde óssea, além de outros benefícios para a saúde global do organismo.

FATORES DE RISCO

Existem três grupos de fatores de risco para osteoporose e fraturas relacionadas a essa condição: os genéticos, os individuais e os ambientais.

Dentre os fatores de risco genéticos estão o metabolismo ósseo determinado pela carga genética individual, a história familiar de osteoporose com fratura de quadril, raça branca ou asiática, indivíduos com menos massa muscular determinada pelo biotipo (magros e com baixa estatura), doenças endócrino-lógicas (como diabetes e certas doenças de tireóide) e menopausa precoce sem reposição hormonal. Os fatores de riscos individuais são determinados por comportamentos de cada indivíduo como ingestão reduzida de cálcio, sedentarismo, dieta rica em fibras, proteínas, sódio e fósforo (que dificultam a absorção de cálcio), baixa exposição solar, tabagismo, consumo de álcool e uso de corticosteróides cronicamente. Os fatores de risco ambientais incluem situações que facilitem a queda, principal causa de fraturas como tapetes, pisos escorregadios, baixa iluminação, uso de substâncias sedativas, calçados inapropriados e distúrbios da visão.

achê

CAC

Central de Atendimento

a Clientes

0800 701 6900

cac@ache.com.br

www.ache.com.br

SAP 4448600 07/13 FO 01

Cyan

Amarelo

Magenta

Preto

P. 664 C

Faca

Pantone 877C(Prata)

Substituir o Pantone Rubine Red pelo Magenta

Formato 300X80 com 4 dobras sanfonadas vertical ao texto, dobra final com 60x80.