

## Se você quer evitar a osteoporose, coma pecans!

*A pecan é rica em minerais que são indispensáveis para a saúde de nossa estrutura óssea.*

*O magnésio, em especial, merece uma atenção especial.*



*A foto mostra cascas quebradas de pecans. Agora, se você não equilibrar sua saúde, seus ossos podem ser tão frágeis quanto elas. O irônico é que é justamente a noz pecan que pode te ajudar a evitar esse problema. Fonte da imagem: Pixabay.*

*Por Eduardo Ruedell\**

**D**e acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), nove milhões de pessoas em todo o mundo sofrem fraturas devido à osteoporose anualmente. Metade desses casos se concentra apenas na América e Europa. Ao contrário do que dita o pensamento popular, não é apenas uma dieta pobre em cálcio que está por trás deste problema.

Na verdade, um dos fatores que mais tem sido associados à osteoporose nos últimos anos, é a deficiência de magnésio. Isso porque níveis muito baixos deste mineral acabam causando perda de cálcio, iniciando um processo

que se assemelha à uma bola de neve. Alguns especialistas já tratam do caso como uma epidemia.

O problema com o magnésio é que seu consumo médio não está apenas um pouco abaixo do indicado. A *International Osteoporosis Foundation* (IOS), por exemplo, descobriu que nos Estados Unidos a média de consumo representa apenas 68% do valor indicado pela OMS. Lá, mais de 80% das pessoas com mais de 80 anos sofrem com osteoporose, especialmente mulheres.

Se o caso é grave, a solução pode ser

bastante simples, e envolve apenas a prática regular de exercícios físicos e pequenas mudanças em nossa alimentação.

Alguns alimentos apresentam uma quantidade significativa tanto de magnésio quanto de cálcio. Várias nozes fazem parte desse grupo, como a pecan, famosa também por seus benefícios para a saúde cardiovascular.

### **Mecanismo e fatores de risco**

É muito fácil entender como a falta de magnésio atinge nossos ossos. Da mesma forma que o cálcio, a maior parte deste mineral (60%) está armazenada em nossa estrutura óssea. Por ser essencial para nosso organismo em vários aspectos, como converter a vitamina D para sua forma ativa, quando sua presença em nossa corrente sanguínea diminui, nosso corpo recorre ao seu estoque, os ossos, podendo “desmineralizá-los”.

Simple de entender. E perigoso demais para arriscar. E arriscamos o tempo todo com nossas dietas pobres em minerais.

Além disso, existem alguns fatores de risco extra para a deficiência de magnésio. Dentre eles estão o alcoolismo, pancreatite, diabetes mellitus e infarto agudo do miocárdio.



*Na esquerda um osso saudável; na direita um osso de uma pessoa que sofre com osteoporose.  
Fonte da imagem: Cocoparisiense.*

### **Prevenção e cura**

Embora não existam ainda dados conclusivos que relacionem o magnésio diretamente como um fator de cura, várias pesquisas apontam a importância do magnésio para a saúde dos ossos e sua atuação com possibilidade de prevenção de doenças como a osteoporose.

Um estudo elaborado por pesquisadores da Universidade de Milão, por exemplo, conseguiu fazer conexões entre níveis baixos de magnésio no sangue e osteoporose, a partir dos efeitos da ausência do mineral na formação cristalográfica dos ossos.

Esta revisão foi conduzida por Sara Castiglioni, do Departamento de Biomedicina e Ciências Clínicas da Universidade de Milão. A pesquisadora enfatiza, ao tratar dos casos estudados de osteoporose em humanos, que a ingestão de níveis adequados de magnésio é uma das recomendações mais importantes identificadas nos artigos que utilizou em sua pesquisa.

Antes de você correr para a farmácia e entupir seu organismo com suplementos, saiba que o excesso de magnésio também causa problemas. Portanto, a melhor fonte ainda são os alimentos, como a noz pecan, que apesar de pequena armazena uma quantidade bem grande deste mineral.

## **Quanto consumir**

Já ingerimos uma boa quantidade de magnésio através de vários alimentos, e a pecan vem pra preencher as lacunas deixadas por nossa dieta: em apenas 100 g., ela carrega 120 mg., ou 30% da nossa demanda diária.

A sugestão é sempre consumi-la *in natura*. O melhor é que é ‘impossível’ resistir ao sabor da noz pecan em pratos como quiches, carnes, pescados, risotos e massas. A verdade é que não importa como, apenas não esqueça de incluir nozes em sua rotina.

## **Bibliografia**

CASTIGLIONI, S. et al. Magnesium and Osteoporosis: Current State of Knowledge and Future Research Directions. *Nutrients*. 2013;5:3022–3033.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO Scientific Group on the Assessment of Osteoporosis at Primary Health Care Level. Summary Meeting Report Brussels, Belgium, 5-7 May 2004. Disponível em <<http://www.who.int/chp/topics/Osteoporosis.pdf>>.

Acesso em 18 de Jan. 2018.

*\*Editor de Conteúdo do portal de saúde Medictando.com.*