

Você provavelmente não está ingerindo fósforo o suficiente

E não tem nada de estranho em afirmar isso: de certa forma, nossa dieta acaba pecando muito em certos minerais, dos quais pouco falamos e que são essenciais para nossa saúde.



Você não é um boneco de madeira, então precisa cuidar da saúde se sua estrutura é óssea. Coma algumas pecans enquanto pensa sobre isso. Fonte da imagem: WolfBlur/Pixabay.

*Por Eduardo Ruedell**

Você já sentiu alguma vez uma dor aguda que parece vir de suas articulações e ossos, como se eles estivessem enfraquecidos? Não gosto de dar tiros no escuro, mas isso pode ser culpa de uma alimentação pobre em fósforo.

Falamos muito pouco sobre este mineral e sua importância para nossa saúde. No entanto, ele é fundamental para nossos ossos. A hipofosfatemia, sua deficiência, pode inclusive levar à deficiência de cálcio. Como aproximadamente 85% do fósforo que "estocamos" em nosso organismo vai para os ossos, fica fácil entender o porquê.

Vários fatores podem dar um

empurrãozinho para que nossos níveis de fósforo fiquem abaixo do ideal. Agora, o mais preocupante é que muitas vezes não nos alimentamos de forma a repor o que foi perdido.

Se você pratica esportes, deve ficar atento a sua alimentação para que não deixe de fora, nenhum mineral. E quanto ao fósforo, aqui vai um *spoiler*: aumente o consumo de noz pecan. Antes de continuar lendo o texto, guarde essa informação: 100 g. de pecans contém mais de 30% da quantidade de fósforo que a OMS recomenda para o consumo diário de um adulto.

Fatores de risco

Antes de falar mais sobre a pecan e a reposição

do fósforo, é importante falar sobre os fatores que contribuem para a perda de fósforo. Até porque a reposição, sem uma sensível mudança de hábitos, vai apenas remediar o problema.

Dentre as principais forças motoras da hipofosfatemia estão a diabetes, períodos prolongados sem comer, alcoolismo e uso excessivo de diuréticos e antiácidos.

As dores nas articulações e ossos são apenas um dos sintomas da deficiência de fósforo. Além do mais, são comuns episódios de fadiga, falta de libido, ansiedade, cabelos e unhas quebradiços, sensibilidade na pele e perda de peso. E depois de tudo isso, o problema não for enfrentado, a hipofosfatemia pode levar à osteoporose.

A atuação do fósforo nos ossos

No que diz respeito aos nossos ossos, não são apenas os níveis de cálcio que sofrem com a atuação direta da deficiência de fósforo. Existe uma série de processos pelo qual esse mineral é responsável e que podem ser comprometidos - eles estão relacionados, de uma forma ou de outra, com as dores estranhas que você vem sentindo nos ossos e articulações.



Que tal prevenir a osteoporose e várias outras doenças apenas com algumas nozes?. Fonte da imagem: Tseiu.

Explicando de forma bem simples, o fósforo é vital para os processos de crescimento e "manutenção" dos ossos e dentes. Agindo em conjunto com o cálcio, ele fortalece a estrutura óssea, tornando-a mais resistente a desgastes.

Ele também possui um papel importante para a saúde das gengivas, além de ajudar a preservar o esmalte dos dentes.

O fósforo também desempenha um papel importante atenuando a desmineralização óssea, que costuma atingir pessoas acima dos 50 anos, e que se intensifica ainda mais com o tempo.

É claro que o efeito do fósforo em seu organismo só será maximizado caso você limite os fatores de risco e aumente o consumo do mineral na sua alimentação.

Quanto consumir?

Já que mencionamos as nozes, existem dois parâmetros a considerar: quanto consumi-las e quanto consumir de fósforo. Digo isso porque não são apenas minerais que a pecan pode te oferecer: o leque é muito maior. Tanto que órgãos internacionais de saúde, como a OMS e a USFDA, indicam um consumo mínimo diário de 43,5 g. de pecans. E elas são tão nutritivas que não se conhece um valor limite.

Já no caso do fósforo, para atingir todos os benefícios que ele pode oferecer, é necessário um consumo diário de aproximadamente 700 mg. A boa notícia é que em uma porção de 100 g. de pecans, você consegue suprir mais de 1/3 desse valor, o suficiente para preencher as lacunas deixadas pela sua dieta.

Investir em mix de nozes, que podem ser feitos em casa, é uma boa alternativa para quem possui rotinas atarefadas. Substituir os lanches gordurosos de padaria por estes *snacks* pode te ajudar a viver mais e melhor.

Bibliografia

DRAPER, HH.; SCYTHES, CA. Calcium, phosphorus, and osteoporosis. NCBI, 1981.

HEANEY, RP. Phosphorus nutrition and the treatment of osteoporosis. NCBI, 2004.

CALVO, NS. The effects of high phosphorus intake on calcium homeostasis. NCBI, 1994.

**Acadêmico de Comunicação Social/UFSM e Editor de Conteúdo do portal de saúde Medictando.com.*