

A ingestão de leite pode melhorar osteoartrite em mulheres

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Osteoartrite é uma doença degenerativa que acomete as articulações, os principais sintomas são dor e inchaço do joelho e mãos, o principal sinal clínico é o aumento de conteúdo líquido no interior do espaço articular e acometimento das estruturas adjacentes como cartilagem e ossos. Esses sintomas são motivos de incapacitação e redução na qualidade de vida de milhões de pessoas que sofrem dessa enfermidade, nos dias atuais não há um tratamento efetivo, pois as causas reais da doença são desconhecidas. Uma notícia intrigante e positiva aponta dados que foram publicados na revista American College of Rheumatology Arthritis Care & Research, os pesquisadores descobriram que as mulheres que bebiam regularmente leite livre de gordura ou contendo baixo teor de gordura apresentavam um atraso progressivo da osteoartrose do joelho (OA). Os pesquisadores desse estudo também observaram que as suas conclusões não são aplicáveis aos indivíduos do sexo masculino, e que produtos derivados do leite como iogurte e queijo não tinham efeito na melhora da doença OA. O Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) diz que a OA, deve ser tratada multifatorialmente com o objetivo de aliviar os sintomas e melhorar a função motora incluindo terapia física, controle de peso e medicação. O estudo envolveu 888 homens e 1.260 mulheres que foram acompanhados por até 48 meses de avaliação, após a coleta de informações dietéticas, os pesquisadores mediram o espaço articular entre o fêmur e a tíbia medial do joelho pelo exame de raios-X, para avaliar a progressão da OA. Os pesquisadores descobriram que, nas

mulheres, com o aumento da ingestão de leite (de 0-3, 4-6, e mais de sete copos por semana), a largura do espaço articular diminuiu respectivamente (0,38 mm, 0,29 mm e 0,26 mm). Os autores consideram esses achados a primeira evidência no retardo da progressão da doença ligado ao consumo de leite. Esses dados observacionais abre uma gama de questionamentos acerca dos mecanismos que envolvem a indução de OA em mulheres, bem como possíveis tratamentos mais efetivos. Referência: Lu B, Driban JB, Duryea J, McAlindon T, Lapane KL, Eaton CB Milk consumption and progression of medial tibiofemoral knee osteoarthritis: Data from the Osteoarthritis Initiative. Arthritis Care Res (Hoboken). 2014. doi: 10.1002/acr.22297. [Epub ahead of print]

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/a-ingestao-de-leite-pode-melhorar-osteoartrite-em-mulheres · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.