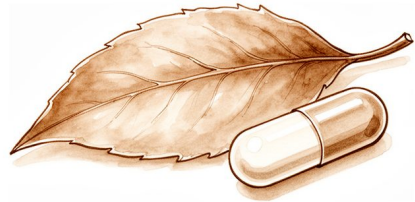


Suplementos Nutricionais para a Saúde Musculoesquelética



Alguns suplementos apoiam a saúde óssea e articular, enquanto muitos são superestimados — é útil saber quais têm evidências.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

O que você está sentindo

Você pode notar rigidez e dor nas articulações, especialmente após repouso ou logo pela manhã. Essa osteoartrite por desgaste frequentemente dificulta as tarefas diárias. Você pode ter dificuldade com movimentos simples, como alcançar as costas para fechar um sutiã ou abotoar a camisa. A dor pode piorar após a atividade física ou quando você dorme de lado, perturbando o seu descanso.

Seu cirurgião pode discutir o uso de suplementos nutricionais para ajudar a controlar esses sintomas. A glucosamina e o sulfato de condroitina são opções comuns. Eles possuem excelente perfil de segurança e podem servir como tratamento inicial para muitos pacientes com osteoartrite. As evidências apoiam o uso de sulfato de glucosamina na redução da dor e na melhora da função. Ele também pode ajudar a regular o dano articular no joelho. No entanto, perguntas sem resposta sobre os efeitos a longo prazo e a dosagem impedem uma recomendação definitiva. Também há falta de evidências substanciais para endossar totalmente esses agentes para todos os pacientes.

Se o custo não for proibitivo, esses suplementos podem ser opções razoáveis como parte de um plano mais amplo para a osteoartrite primária sintomática da mão. Além disso, os ácidos graxos poliinsaturados n-3 são eficazes no alívio da dor e na melhora da função articular em pacientes com osteoartrite. Para pacientes geriátricos que não conseguem se exercitar, a suplementação nutricional específica isoladamente pode fornecer benefícios.

Após a cirurgia, como a reconstrução do ligamento cruzado anterior, a suplementação oral adjuvante contendo colágeno, ácido hialurônico, sulfato de condroitina e proteínas plasmáticas pode aumentar a eficácia da

fisioterapia. Essa abordagem pode reduzir o tempo necessário para retornar às atividades anteriores à lesão e diminuir a necessidade de medicação para dor. A suplementação intravenosa de proteínas ou aminoácidos também oferece benefícios para pacientes submetidos à artroplastia total de articulação, embora os efeitos sobre a força e a função muscular sejam variados.

A otimização nutricional está associada a melhores resultados para pacientes submetidos a cirurgia de coluna. Ela reduz significativamente os custos hospitalares ao diminuir as taxas de internação em unidade de terapia intensiva, complicações associadas ao hospital e infecções adquiridas no ambiente hospitalar. A suplementação com aminoácidos condicionalmente essenciais tem efeito protetor contra complicações comuns e perda precoce de massa muscular esquelética após a fixação operatória de fraturas de extremidades e pélvicas.

Apesar desses benefícios, as barreiras substanciais à otimização nutricional na cirurgia de coluna incluem protocolos inconsistentes e não adesão do paciente. É necessária a padronização de protocolos nutricionais multidisciplinares. São necessárias investigações adicionais para determinar protocolos nutricionais perioperatórios eficazes para a cirurgia de coluna. Seu cirurgião o ajudará a navegar por essas opções com base nas suas necessidades específicas e nas diretrizes baseadas em evidências.

O que está realmente acontecendo

Suas articulações são projetadas para se mover suavemente. A cartilagem atua como um amortecedor entre seus ossos. Ela é o revestimento liso nas extremidades dos ossos que previne o atrito. Quando esse revestimento se desgasta, você sente dor e rigidez. Esse desgaste é comum na osteoartrite. Seu corpo tenta reparar o dano, mas muitas vezes não consegue acompanhar.

Suplementos nutricionais visam apoiar esse processo de reparo. Por exemplo, a glucosamina e o sulfato de condroitina podem ajudar a manter a saúde da cartilagem. Eles têm um excelente perfil de segurança e baixos efeitos colaterais. Alguns pacientes relatam que eles reduzem a dor e melhoram a função. No entanto, as evidências não são fortes o suficiente para garantir resultados para todos. Ainda não sabemos a melhor dosagem a longo prazo para esses suplementos. Portanto, não podemos recomendá-los definitivamente como uma cura.

Outros suplementos visam a inflamação e a saúde muscular. Os ácidos graxos poliinsaturados N-3 podem aliviar a dor e melhorar a função articular. O colágeno e o ácido hialurônico podem ajudar seu corpo a cicatrizar mais rapidamente após a cirurgia. Eles podem reduzir o tempo necessário para retornar às suas atividades anteriores à lesão. Isso é especialmente útil se você está se recuperando de uma reconstrução do ligamento cruzado anterior.

Para adultos mais velhos ou aqueles que não podem se exercitar, suplementos específicos podem fornecer benefícios diretos. Proteínas ou aminoácidos intravenosos podem apoiar a recuperação após a substituição articular total. Isso ajuda a combater a perda muscular, que é a perda de massa muscular após a cirurgia. A nutrição adequada também reduz os custos hospitalares, diminuindo o risco de complicações e infecções.

Na cirurgia da coluna, a otimização nutricional melhora os resultados. No entanto, protocolos inconsistentes e a falta de adesão dos pacientes continuam sendo barreiras significativas. Ainda estamos investigando os melhores protocolos para pacientes da coluna. Por enquanto, os suplementos são uma parte de um plano mais amplo. Eles

funcionam melhor junto com a fisioterapia e outros tratamentos. Seu cirurgião ajudará você a decidir se eles são adequados para sua situação específica.

O que esperar

Os suplementos nutricionais podem desempenhar um papel útil na sua saúde musculoesquelética, embora os resultados variem. Para idosos que não conseguem se exercitar, suplementos específicos podem oferecer benefícios claros. Se você está se submetendo a uma cirurgia de substituição articular, proteínas ou aminoácidos intravenosos podem ajudar na sua recuperação, mesmo que o ganho de força muscular não seja garantido. Para dor articular geral, suplementos como glucosamina e sulfato de condroitina possuem excelente perfil de segurança. Eles podem servir como um primeiro passo no manejo da artrose por desgaste. Você pode perceber que eles reduzem a dor e melhoram a função com poucos efeitos colaterais. No entanto, ainda não compreendemos totalmente seus efeitos a longo prazo ou as melhores dosagens. Essa falta de certeza significa que não podemos recomendá-los de forma definitiva para todos.

Se você tem artrose na mão, esses suplementos podem ser uma parte razoável do seu plano de tratamento, se o custo não for uma barreira. Para artrose do joelho, o sulfato de glucosamina pode ajudar a regular o dano articular e aliviar a dor. Os ácidos graxos ômega-3 (ácidos graxos poliinsaturados n-3) também são eficazes para aliviar a dor e melhorar a função articular. Após a reconstrução dos ligamentos do joelho, suplementos contendo colágeno, ácido hialurônico e outras proteínas podem ajudar você a retornar às suas atividades anteriores ao lesão mais rapidamente. Você também pode precisar de menos medicamentos para dor durante esse período.

Para pacientes submetidos a cirurgia da coluna, preparar o corpo com nutrição adequada antes da operação está associada a melhores resultados. Isso é conhecido como otimização nutricional perioperatória. Ela ajuda a reduzir os custos hospitalares ao diminuir o risco de internações em unidade de terapia intensiva e infecções. No entanto, seguir esses planos nutricionais pode ser difícil devido a diretrizes inconsistentes ou questões de adesão pessoal. Ainda estamos investigando os melhores protocolos para cirurgia da coluna. Em última análise, embora os suplementos possam apoiar sua cicatrização e reduzir a dor, eles funcionam melhor como parte de um plano de cuidado mais amplo que inclui fisioterapia e orientação médica profissional.