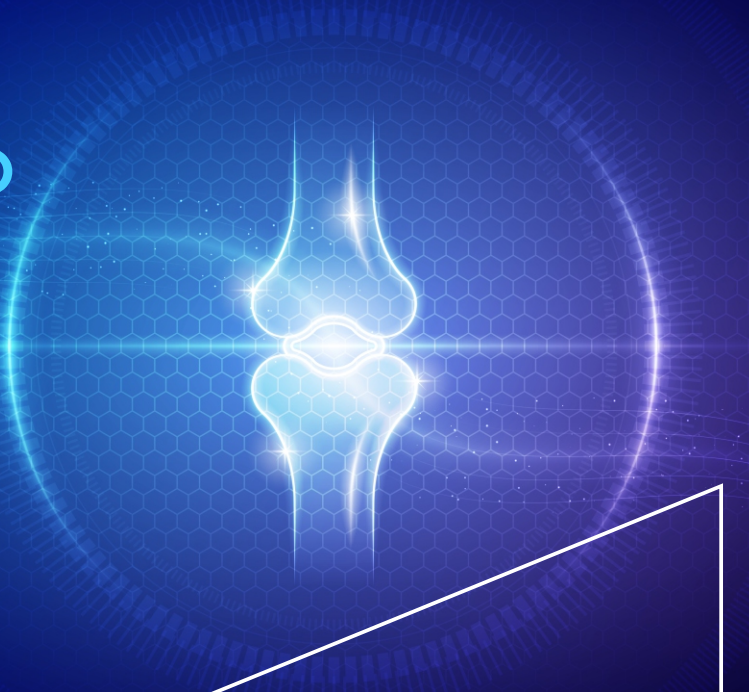


Reabsorção óssea:

compreendendo
a transformação
dos ossos

Malacal
Cálcio na sua melhor forma





Já ouviu falar sobre esse tema? A reabsorção óssea faz parte do processo natural de remodelação dos ossos de nosso corpo.

Importância do processo

Esse processo acontece em benefício do corpo ao longo da vida, bem como na formação de nossos ossos. O desgaste é fundamental para a adaptação de nosso esqueleto ao crescimento na adolescência e às mudanças da vida, como microfraturas que podem ocorrer.

Durante a infância, a formação óssea excede a reabsorção. À medida que ocorre o processo de envelhecimento, a reabsorção excede a formação. Outro fato curioso é que as taxas de reabsorção óssea são muito mais altas em mulheres mais velhas, na pós-menopausa, devido à deficiência de estrogênio relacionada com a menopausa.



4 dicas fundamentais para a saúde dos seus ossos



#1 Diga não ao tabagismo

Fumar prejudica e enfraquece os ossos, pois provoca a diminuição dos níveis de oxigênio no organismo, o que reduz a densidade óssea do corpo. Em decorrência, os fumantes ficam mais propensos a ter ossos finos devido à perda de minerais e, conseqüentemente, mais suscetíveis a fraturas.



#2 Dieta saudável

Se alimentar bem é fundamental para fornecer cálcio e vitamina D ao corpo, nutrientes essenciais à saúde e fortalecimento de ossos e músculos.

#3 Atividade física

Nosso corpo precisa de movimento e dessa forma, se mantém fortalecido e ativo, permitindo que tenhamos mais mobilidade e possamos chegar à terceira idade, com mais disposição e qualidade de vida.

#4 Suplementação

Caso você não consiga adquirir os níveis diários necessários de cálcio por meio da alimentação, especialistas irão recomendar a suplementação do mineral, isso é essencial para evitar a osteoporose e manter os ossos saudáveis.

A reabsorção óssea em pacientes com osteoporose

Quem já possui a doença, infelizmente tem na reabsorção óssea, um certo problema. Nesses casos, esse processo acaba fragilizando os ossos do paciente, pois é mais rápido do que a formação nova das camadas. O resultado é a perda anual de massa.



Malacal
Cálcio na sua melhor forma



Malacal com você

Nesse desafio, conte com Malacal, o suplemento à base de cálcio e vitamina D que ajuda seu organismo a aproveitar os benefícios do mineral e da vitamina, contribuindo para o equilíbrio da densidade óssea, atuando no combate à osteoporose e aumento da resistência muscular. Assim, você reduz o risco de fraturas, tem mais independência e equilíbrio.

- ✔ Possui absorção superior a 40%
- ✔ Minimiza os efeitos indesejados no trato gastrointestinal
- ✔ Não aumenta o risco de formação de cálculo renal
- ✔ Não diminui a absorção de outros minerais

Acompanhe nossos canais e fique por dentro das novidades!

Malacal® Cálcio na sua melhor forma.

malacal.com.br [@malacal.calciovitaminad](https://www.instagram.com/malacal.calciovitaminad)