

# 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 é

Os suplementos nutricionais são vitaminas, minerais ou outras substâncias que você toma para apoiar seus ossos, articulações e músculos. Pense neles como blocos de construção extras para o seu corpo. Eles não são uma cura para tudo, mas podem ajudar seu corpo a se recuperar e a manter-se forte. Seu médico pode sugerir esses suplementos a você se estiver se recuperando de uma cirurgia ou gerenciando a dor nas articulações.

Esses suplementos são usados por muitos pacientes diferentes. Idosos que não podem se exercitar muito podem se beneficiar de nutrientes específicos, como vitamina D e proteína do soro do leite (whey protein). Pessoas que estão passando por cirurgia de substituição articular total podem receber proteína por via venosa para ajudar na recuperação muscular. Se você tem osteoartrite por desgaste nos joelhos ou nas mãos, a glucosamina e o sulfato de condroitina são opções comuns. Eles têm um excelente perfil de segurança e podem ajudar a reduzir a dor e melhorar a sua mobilidade.

Alguns suplementos funcionam apoiando os processos naturais de reparo do seu corpo. Por exemplo, o colágeno e o ácido hialurônico podem ajudar a reduzir o tempo necessário para retornar às suas atividades normais após a cirurgia de ligamento do joelho. Os ácidos graxos ômega-3 (ácidos graxos poliinsaturados n-3) podem ajudar a aliviar a dor e melhorar a função articular na artrite. Os aminoácidos podem proteger seus músculos da perda de massa (sarcopenia) após a cirurgia de fratura. Embora essas ferramentas possam reduzir os custos hospitalares ao prevenir complicações, ainda precisamos de mais pesquisas para conhecer as melhores doses a longo prazo para todos.

## Funciona?

---

A resposta depende da sua condição específica e dos seus objetivos. Para adultos mais velhos, especialmente aqueles em recuperação de uma fratura de quadril, a nutrição direcionada pode fazer uma diferença real. O suporte nutricional oral e a assistência dietética são medidas de baixo risco que podem melhorar os resultados da recuperação. Para pacientes que não podem se exercitar, suplementos com vitamina D e soro de leite enriquecido com leucina podem ajudar a manter a massa muscular. A nutrição equilibrada e abrangente foi associada a taxas mais baixas de complicações e mortalidade aos 120 dias pós-operatórios em pacientes com fratura de quadril.

Se você está passando por uma cirurgia de substituição articular ou de ligamentos, suplementos de proteína e aminoácidos podem apoiar sua cicatrização. Esses suplementos ajudam a prevenir a perda muscular após procedimentos como a substituição total do quadril ou do joelho. Eles também podem melhorar a força muscular, o que ajuda a reduzir o risco de quedas mais tarde. Adicionar esses nutrientes à sua preparação pré-cirúrgica pode ajudar você a recuperar a função mais rapidamente. Algumas evidências mostram que a suplementação com aminoácidos pode reduzir os custos hospitalares ao diminuir infecções e a necessidade de cuidados intensivos. No entanto, o efeito sobre a força e a função muscular reais após a substituição total da articulação permanece controverso.

Para a osteoartrite, ou artrite por desgaste, suplementos como glucosamina e condroitina são geralmente seguros. Eles podem aliviar a dor e melhorar a rigidez. O sulfato de glucosamina mostra promessa para a osteoartrite do joelho, embora permaneçam dúvidas sobre os efeitos a longo prazo. Os ácidos graxos ômega-3 também podem ajudar a reduzir a dor e melhorar a função articular. Após a reconstrução do ligamento cruzado anterior, suplementos à base de colágeno podem ajudar você a retornar às atividades mais cedo e a usar menos medicamentos para dor. No entanto, a suplementação com creatina não oferece benefícios durante as primeiras 12 semanas de reabilitação após essa cirurgia.

No geral, esses suplementos não são curas milagrosas. Eles funcionam melhor como parte de um plano mais amplo que inclui fisioterapia e cuidados médicos. Seu médico pode ajudá-lo a decidir se eles são adequados para você com base nas suas necessidades de saúde únicas.

## É adequado para você?

---

Os suplementos nutricionais podem ser adequados para você se for um adulto mais velho que não consegue se exercitar, ou se estiver se preparando para uma cirurgia de substituição articular ou da coluna. Para a substituição articular, adicionar proteína à sua dieta é uma medida de baixo custo e fácil de seguir. Pode ajudar a proteger seus músculos e reduzir o risco de quedas ou fraturas ósseas no futuro. Alguns suplementos, como aqueles com colágeno ou ácido hialurônico, podem ajudar você a retornar às suas atividades habituais mais rapidamente após a cirurgia de ligamento do joelho. Eles também podem reduzir a quantidade de medicamentos para dor de que você precisa.

Esses suplementos também podem reduzir os custos hospitalares ao diminuir complicações graves e infecções. Para pacientes com fratura de quadril, a nutrição adequada pode melhorar as taxas de sobrevivência. Se você

tem artrite por desgaste, a glucosamina e a condroitina são opções seguras que podem aliviar a dor e melhorar o movimento. Frequentemente, são usadas como primeira etapa no tratamento. No entanto, não há evidências sólidas de que eles impeçam o dano articular a longo prazo. Perguntas sobre a melhor dosagem e os efeitos a longo prazo permanecem. Por isso, seu médico pode não endossá-los totalmente para todos.

Você deve discutir essas opções com seu médico. Barreiras, como aconselhamento inconsistente ou dificuldade em seguir um plano, podem tornar o sucesso mais difícil. Planos padronizados de uma equipe de especialistas são frequentemente mais eficazes. Se o custo não for um problema significativo, esses suplementos podem ser uma parte razoável do seu cuidado. Eles são geralmente de baixo risco, mas não são uma solução para tudo. Seu médico ajudará você a decidir se os benefícios potenciais superam as incertezas para sua situação específica.

## A conclusão

---

Os suplementos nutricionais podem apoiar sua recuperação e controlar a dor articular, mas funcionam melhor em conjunto com a fisioterapia e o tratamento médico. A proteína e os aminoácidos específicos ajudam a reconstruir a força muscular após a cirurgia, enquanto a glucosamina e a condroitina podem aliviar os sintomas da osteoartrite com poucos efeitos colaterais. Sempre discuta essas opções com seu médico para garantir que elas se adequem às suas necessidades específicas de saúde.