

Sumário

<i>Introdução</i>	v
1 Pessoas com osteoporose	1
2 Os ossos – sua estrutura e o que pode dar errado	9
3 Osteoporose – a escala do problema	19
4 Avaliando o risco e fazendo algumas mudanças	23
5 O diagnóstico	29
6 O problema das fraturas	36
7 Ajudando você mesmo (1) – suplementos	41
8 Ajudando você mesmo (2) – dieta	48
9 Ajudando você mesmo (3) – exercício físico	50
10 Ajudando você mesmo (4) – parando de fumar	53
11 Os tratamentos atuais para osteoporose	60
12 Terapia de reposição hormonal (TRH) – você quer fazer?	72
13 Tratando sem remédios	74
14 Tratamentos futuros	77
15 Perguntas e respostas	81
<i>Referências</i>	84
<i>Índice alfabético-remissivo</i>	88