

Balanceado

Envelhecimento sadio

Alimentação equilibrada diminui o impacto sentido pelo envelhecimento do corpo

A população mundial está envelhecendo, e o Brasil não foge à regra: em 2025, 14% da população nacional terá mais de 60 anos. Esse é um número bastante alto e que foi acelerado pelos avanços da medicina e pelo fato de os casais estarem tendo menos filhos.

Existe um complicador econômico no envelhecimento populacional: a maioria dos idosos depende do sistema público de saúde que, como sabemos, é bastante deficiente. E em países em desenvolvimento, como é o caso do Brasil, há um agravante: a má nutrição dos idosos.

Diante disso, fica mais clara a razão do recente interesse em estudar a possibilidade de envelhecimento sadio. Afinal, envelhecer com qualidade de vida é bom para o idoso, para seus familiares e para o governo. Grande parte desses estudos indica a alimentação como um dos principais pilares para a construção de uma Terceira Idade sadia e ativa.

Uma vez que envelhecer é inevitável, faça isso com dignidade, prazer, qualidade de vida e, principalmente, com boa saúde física e mental.

PROCESSO

O processo de envelhecimento começa assim que se encerra o de crescimento. As mudanças são lentas e sofrem influência de diversos fatores, como herança genética, condição socioeconômica, doenças e cuidados médicos, por exemplo. Por causa dessas variáveis, podemos determinar uma grande diferença entre o envelhecimento cronológico e o funcional.

Por mais que se estude muito o envelhecimento, pouco se sabe concretamente a respeito de seus mecanismos. Isso significa que, apesar de teorias, estudos e pesquisas, as mudanças degenerativas que acompanham o crescimento ainda não são claramente compreendidas. Uma coisa,



É recomendável pelo menos cinco porções diárias de frutas para a dieta dos idosos



Brócolis, couve e repolho estão entre os vegetais que também devem ser ingeridos

porém, pode ser afirmada com absoluta certeza em relação ao processo de envelhecimento: a alimentação adequada é de extrema importância.

A alimentação equilibrada, somada à prática regular de atividade física e hábitos saudáveis, diminui em muito o impacto sentido pelo envelhecimento do corpo. Esse processo orgânico apresenta algumas características básicas, como mudanças no paladar, diminuição na produção de saliva e ou falta de dentes, que podem alterar também o apeti-

te. O processo também é marcado pela menor absorção de vitamina B12, o que aumenta o risco de anemia; lentidão dos movimentos peristálticos, o que favorece a constipação; diminuição da tolerância à glicose, o que pode favorecer o desenvolvimento de hiperglicemia ou diabetes; e perda de elasticidade dos vasos sanguíneos, o que aumenta o risco de hipertensão.

O envelhecimento engloba, ainda, o aumento dos níveis de colesterol do sangue, o que

aumenta o risco de doenças cardiovasculares; diminuição da função renal, a qual pode se tornar realmente deficiente; diminuição da densidade óssea e encurtamento da coluna espinhal; menor resistência a doenças em razão da diminuição da função imunológica; e diminuição da capacidade de retenção de água e, portanto, aumento do risco de desidratação.

Existem problemas que o envelhecimento traz, é verdade. Mas mantendo-se atento aos bons hábitos (entenda-se boa

alimentação e prática regular de atividade física, principalmente), o impacto que esses problemas terão na sua vida será muito menor.

É gritante a diferença na qualidade de vida das pessoas que cuidam seriamente da saúde e das que não cuidam ou que não levam esses cuidados muito a sério, em especial após os 60 anos de idade.

DIETA

Os idosos devem incluir, na dieta, pelo menos, cinco porções diárias de amidos e carboidratos complexos, como cereais e pães integrais, arroz integral, trigo integral e leguminosas como ervilha, lentilha, grão-de-bico, feijão, batata, massas etc. Esses alimentos são fontes de vitaminas do complexo B, fibras e proteínas, principalmente quando se combinam cereais e leguminosas em mesma refeição.

Também é recomendável, pelo menos cinco porções diárias de vegetais e frutas: vegetais como brócolis, repolho, couve, vegetais amarelos como cenoura, abóbora, frutas cítricas, tomates, banana, etc. Esses alimentos são fontes das vitaminas C e A, de betacaroteno, de riboflavina, de folato e de vários minerais e fibras - nutrientes necessários para prevenir doenças em geral, além de protegerem contra o câncer, especificamente.

Os idosos também precisam de duas porções diárias de alimentos ricos em proteínas, como leite desnatado, queijo, iogurte e outros produtos lácteos. Esses alimentos são fontes de proteínas, de cálcio e das vitaminas A e D - nutrientes necessários para prevenir a perda de minerais nos ossos, que ocorre frequentemente com o avanço da idade.

A água tem um papel fundamental na nutrição dos idosos. Ao envelhecer, perdemos a capacidade de reter água, essencial ao bom funcionamento de todos os sistemas do organismo e também para a correta absorção de nutrientes, para as reações metabólicas e para a vitalidade em geral. O consumo insuficiente de água é associado a hipertensão, elevação na temperatura corporal, constipação, náuseas e vômito, secura das mucosas, diminuição da excreção da urina e confusão mental. Portanto, o idoso, como pessoas de qualquer idade, deve ingerir no mínimo dois litros de água por dia. **(continua na próxima semana)**

“O consumo insuficiente de água é associado a hipertensão”

Joclem Salgado

professora da Esalq

sobre a importância de se beber água na Terceira Idade