

Na terceira idade

Cuidados com a nutrição

As fibras e os carboidratos complexos precisam de lugar de destaque na alimentação

Antes de tratar de nutrição, vamos abordar a desnutrição, uma vez que é um problema preocupante entre os idosos. No Brasil, especialmente, o cenário é bastante desanimador com a desnutrição como causa de mais de 35% dos registros de óbito de idosos nas regiões metropolitanas do país.

Além das alterações naturais do organismo, as condições socioeconômicas contribuem em muito para essa realidade. Mas existem outros fatores que favorecem ainda mais o quadro de desnutrição, tais como:

- Uso de muitos medicamentos. Isso influencia todo o processo alimentar, passando pela ingestão, digestão, absorção e utilização dos diversos nutrientes.

- Fatores sociais e emocionais. Ocorrências como perda do cônjuge, isolamento e depressão podem interferir amplamente nos hábitos alimentares do idoso.

- Viver sozinho. Como acontece com muitos idosos, o fato de morar só se torna um desestímulo para o preparo de alimentos (nestes casos, o consumo de comidas industrializadas é muito alto e, conseqüentemente, o aporte de nutrientes fica muito prejudicado).

ORIENTAÇÕES

Necessidades nutricionais. Como em todas as idades, as necessidades nutricionais devem ser avaliadas individualmente. Nos idosos, porém, a nutrição adequada é tão importante quanto para a criança - esta, porque está se desenvolvendo, e aquele, porque está enfrentando processos degenerativos e, portanto, precisa fortalecer seu organismo mais do que quando ainda se é jovem.

Aporte calórico. Após os 55 anos, as pessoas passam a precisar de um aporte calórico menor. Todas as fontes de calorias precisam ser reduzidas, mas isso deve ser observado especialmente em relação ao açúcar, uma vez que, com o avanço da idade, passamos por uma diminuição da tolerância à glicose.

Fibras e carboidratos complexos. As fibras e os carboidratos complexos precisam mais do que nunca, de um lugar de destaque na alimentação, afinal, ajudam a prevenir doenças cardiovasculares, diabetes e constipação,



Diversos tipos de frutas são ricas em vitaminas e minerais: idosos devem ingerir pelo menos cinco porções diárias de vegetais e frutas



Água tem um papel fundamental na nutrição dos idosos, que perdem a capacidade de retê-la no organismo

além de outros inconvenientes que vêm com a idade.

Proteínas. O consumo proteico não deve sofrer alterações, pois a quantidade de proteínas necessárias para o equilíbrio da dieta de jovens ou idosos não se altera.

Gorduras. É recomendável diminuir bastante o consumo de gorduras. Substituir as gorduras saturadas pelas insaturadas também é importante, porque os estudos in-

dicam relação entre gorduras saturadas e doenças cardiovasculares e, até mesmo, câncer. Dê sempre preferência a carnes magras e utilize azeite de oliva no preparo de alimentos.

Vitaminas e minerais. As necessidades de vitaminas e minerais do idoso são iguais às do jovem. No entanto, isso só vale se ele for saudável. Em muitos casos, é indicada a suplementação, mas

isso precisa ser conversado com o médico.

ATIVIDADE

Não vou dizer que o exercício faz aumentar o tempo de vida, porque isso é determinado geneticamente, provavelmente quando nascemos. Mas tenho certeza de que se não praticarmos exercícios morreremos mais cedo por causa dos problemas que o sedentarismo proporciona. E

o coração não é o único beneficiado com o exercício físico. A força muscular aumenta, as articulações tornam-se mais resistentes e o desgaste ósseo se reduz. Em vista disso, a osteoporose e as fraturas ficam menos frequentes na terceira idade.

Pesquisas mostram que os exercícios melhoram também o estado emocional e reduzem a gordura corporal, baixam o peso e melhoram a tolerância à glicose, contribuindo para que a incidência de doenças como hipertensão e diabetes seja reduzida.

Mas antes de escolher uma atividade física, principalmente na terceira idade, é preciso consultar um médico e fazer uma avaliação da saúde, para saber quais são os exercícios recomendados e a frequência com que devem ser praticados. (continua na próxima semana)

“Após os 55 anos, as pessoas passam a precisar de um aporte calórico menor”

Jocelem Salgado

professora da Esalq

sobre a necessidade de se reduzir a ingestão de calorias