



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones: Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

Orientações para uma alimentação saudável após 50 anos de idade

Para adultos com mais de 50 anos, os benefícios de uma alimentação saudável incluem o aumento da acuidade mental, resistência a doenças, níveis mais elevados de energia, tempo de recuperação de enfermidades mais rápido e um melhor controle dos problemas crônicos de saúde.

À medida que envelhecemos, comer bem também pode ser a chave para o equilíbrio mental e uma melhor qualidade de vida. Uma alimentação saudável não tem que ser necessariamente restritiva e sacrificante. Seja qual for a sua idade, comer bem deve ser sinônimo de alimentos frescos, coloridos, criatividade na cozinha, e comer com os amigos.

Lembre-se do velho ditado, *você é o que você come!* Quando você escolher uma variedade de frutas e vegetais coloridos, grãos integrais e proteínas magras você vai se sentir vibrante e saudável, por dentro e por fora.

Viver mais e mais forte - Uma boa nutrição mantém os músculos, ossos, órgãos e outras partes do corpo fortes para a longa jornada da vida. Comer alimentos ricos em vitaminas aumenta a imunidade e ajuda no combate a toxinas causadoras de doenças. Uma dieta adequada reduz o risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral, hipertensão arterial, diabetes tipo 2, a perda óssea, câncer e anemia. Além disso, comer de forma sensata significa consumir menos calorias e mais alimentos ricos em nutrientes, mantendo o peso sob controle.

Aguçar a mente – Alguns nutrientes são essenciais para que o cérebro possa fazer seu trabalho. As pessoas que comem frutas coloridas, vegetais folhosos, peixes e nozes - alimentos ricos em ômega-3, podem melhorar o foco e diminuir o risco da doença de Alzheimer.

Sinta-se melhor - refeições saudáveis fornecem mais energia e melhoram nossa aparência, resultando em um aumento de auto-estima. Está tudo conectado, quando o corpo está bem você sente-se mais feliz por dentro e por fora.

Quantas calorias adultos com mais de 50 anos precisam?

Siga a seguinte diretriz (salvo situações específicas):

Mulheres com mais de 50 anos:

- Mulheres sedentárias - aproximadamente 1600 calorias por dia
- Mulheres pouco fisicamente ativas - aproximadamente 1800 calorias por dia
- Mulheres muito fisicamente ativas - aproximadamente 2000 calorias por dia



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones: Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

Homens com mais de 50 anos:

- Homens sedentários - aproximadamente 2000 calorias por dia
- Homens pouco fisicamente ativos - aproximadamente 2200-2400 calorias por dia
- Homens muito fisicamente ativos - aproximadamente 2400-2800 calorias por dia

Fonte: *Instituto Nacional do Envelhecimento*

É claro que uma alimentação equilibrada é mais do que a contagem de calorias. Há muitos outros aspectos para a criação de um estilo de vida nutritivo.

O que seu corpo precisa?

Adultos com mais de 50 podem passar a sentir-se melhor e se manter saudáveis para o futuro através da escolha de alimentos saudáveis. Uma dieta equilibrada e atividade física contribuem para uma melhor qualidade de vida e uma maior independência com o avançar da idade.

Frutas - Concentre-se em frutas inteiras ao invés de sucos para mais fibras e vitaminas, com uma meta de 1 ½ a 2 porções por dia. Quebre a rotina maçã e banana e experimente frutas variadas ricas em cores.

Vegetais - A cor é o seu credo nesta categoria. Escolha, folhas verdes escuras ricas em antioxidantes, como couve, espinafre e brócolis, bem como vegetais alaranjados e amarelos, como cenoura, abóbora e nhamê. A meta são 2 a 2 ½ xícaras de legumes todos os dias.

Cálcio - Manter a saúde óssea com o passar da idade depende da ingestão adequada de cálcio para prevenir a osteoporose e fraturas ósseas. Os adultos mais velhos precisam de 1.200 mg de cálcio por dia através de porções de leite, iogurte ou queijo. Fontes não-lácteas incluem tofu, brócolis, amêndoas e couve.

Grãos - Seja inteligente com seus carboidratos e escolha grãos inteiros no lugar de farinha branca processada, para mais nutrientes e fibras. Os adultos mais velhos precisam de 2.5 a 3 gramas de grãos a cada dia.

Proteínas - Adultos com mais de 50 precisam de cerca de 0,5 gramas por quilo de peso corporal por dia. Basta dividir seu peso pela metade para saber quantos gramas você precisa. Uma mulher de 130 quilos precisarão de cerca de 65 gramas de proteína por dia. Uma porção de atum, por exemplo, tem cerca de 40 gramas de proteína. Varie as fontes, coma mais peixe, feijão, ervilha, nozes, ovos, leite, queijo e sementes.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones: Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

Vitaminas e minerais importantes

Água - À medida que envelhecemos, alguns de nós são propensos à desidratação porque nossos corpos perdem um pouco da capacidade de regular os níveis de fluidos e nossa sensação de sede diminui com o avançar da idade. Lembretes em sua cozinha lembrando-o de tomar água a cada hora e com as refeições, para evitar infecções do trato urinário, constipação, são muito eficazes.

Vitamina B - Depois de 50 anos, o estômago produz menos ácido gástrico, dificultando a absorção da vitamina B-12 necessária para ajudar a manter o bom funcionamento de nervos e das células sanguíneas. A ingestão diária recomendada de vitamina B12 é 2,4 mcg que podem ser adquiridos a partir de alimentos fortificados ou através de um suplemento vitamínico.

Vitamina D - A maioria da nossa ingestão de vitamina D, essencial para a absorção de cálcio, ocorre através da exposição ao sol e certos alimentos (peixes gordos, gema de ovo e leite fortificado). Com a idade, a nossa pele torna-se menos eficiente na síntese de vitamina D, sendo assim, consulte seu médico sobre complementar sua dieta com alimentos fortificados ou suplementar através de vitamina D sintética, especialmente se você é obeso ou ter exposição solar limitada.

Dicas para uma alimentação saudável

- **Reduzir sódio** (sal) para ajudar a evitar a retenção de água e pressão arterial elevada. Olhe para o "baixo teor de sódio" etiqueta e tempere suas refeições com alho, ervas e especiarias ao invés de sal.
- **Desfrute de gorduras boas.** desfrute de azeite de oliva, abacate, salmão, nozes, semente de linhaça, e outras gorduras monoinsaturadas. A gordura destas deliciosas fontes pode proteger seu corpo contra doenças cardíacas, controlando o "mau" colesterol (LDL) e elevar o "bom" colesterol (HDL).
- **Adicione fibras.** Evita prisão de ventre, diminui o risco de doenças crônicas, e prolonga a sensação de saciedade. Aumente a sua ingestão de fibras a partir de alimentos, como frutas e verduras cruas, grãos integrais e feijões.
- **Evite carboidratos "ruins".** Carboidratos ruins, também conhecido como simples, são alimentos, como farinha branca, açúcar refinado, e arroz branco que foram depletados de todas as fibras e nutrientes. Carboidratos ruins são digeridos rapidamente e causam picos nos níveis de açúcar no sangue liberando energia de curta duração. Para manter níveis de energia de longa duração e níveis de insulina estáveis, escolha carboidratos complexos, como cereais integrais, feijões, frutas e legumes.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones: Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

- **Olhe para o açúcar escondido.** Açúcar adicionado pode estar escondido em alimentos como pão, sopas e vegetais enlatados, molho de macarrão, purê de batatas instantâneo, comida congelada, fast food, e ketchup. Verifique os rótulos dos alimentos para outros termos para açúcar, como xarope de milho, melaço, xarope de arroz, caldo de cana, frutose, sacarose, dextrose, ou maltose. Opte por vegetais frescos ou congelados em vez de enlatados, e escolha a versões dos produtos sem ou com pouco açúcar.
- **Cozinhe de forma inteligente.** A melhor maneira de preparar vegetais é em vapor ou refogados no azeite - preserva os nutrientes. Cozinhar os vegetais drena seus nutrientes.
- **Coloque cinco cores no seu prato.** Siga uma dica da cultura japonesa e tentar incluir cinco cores no seu prato. Frutas e vegetais ricos em cor correspondem a pratos ricos em nutrientes (pense em: amoras, melão, batata doce, espinafre, tomate, abobrinha).

Mudando as necessidades dietéticas

Cada fase da vida traz mudanças e ajustes para seu corpo. Entender o que está acontecendo vai ajudá-lo a assumir o controle de suas necessidades nutricionais.

As alterações físicas do envelhecimento

- **Metabolismo:** A cada ano após os quarenta anos, o nosso metabolismo fica mais lento. Isto significa que mesmo que você continue a comer a mesma quantidade de quando você era mais jovem, é provável que você ganhe peso, porque você está queimando menos calorias.
- **Sentidos enfraquecidos:** O paladar e o olfato diminuem com a idade. Os adultos mais velhos tendem a perder a sensibilidade ao gosto salgado e amargo em primeiro lugar, de modo que você pode estar inclinado a salgar mais a comida. Use ervas, especiarias e azeite como óleo para temperar comida ao invés de sal. Da mesma forma, os adultos mais velhos tendem a reter sabores doces por mais tempo, levando alguns a abusar de alimentos açucarados e lanches. Em vez de adicionar açúcar, tente adoçar as refeições usando alimentos naturalmente doces, como frutas, pimentas, ou nhamê.
- **Medicamentos e doenças:** Alguns medicamentos e problemas de saúde podem influenciar negativamente o apetite e podem também afetar o sabor dos alimentos, mais uma vez levando os adultos mais velhos a adicionarem muito sal ou açúcar à sua alimentação. Pergunte ao seu médico sobre os efeitos colaterais de medicamentos ou condições físicas específicas.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones: Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

- **Digestão:** Você gera menos saliva e ácido no estômago à medida que envelhece, tornando mais difícil para o seu corpo processar certas vitaminas e minerais, como o B12, B6 e ácido fólico, que são necessários para manter o estado de alerta, uma memória aguçada e uma boa circulação. Aumente sua ingestão de fibras e fale com o seu médico sobre possíveis suplementos.

Dicas para uma dieta mais equilibrada

Evite pular refeições - Isso faz com que seu metabolismo fique mais lento, o que o leva a sentir-se mais devagar e mais cansado ao final do dia.

Snacks - Está tudo bem é aceitável e até mesmo recomendável fazer um lanche. Mas faça valer a pena, escolhendo lanches saudáveis para sustentá-lo até a sua próxima refeição. Escolha amêndoas e passas ao invés de batatas fritas, e frutas no lugar de doces. Outros petiscos inteligentes incluem iogurte, queijo cottage, maçãs, legumes e hommus.

Dicas para superar os obstáculos

Vamos enfrentá-los. Há uma razão pela qual tantos de nós têm dificuldade para comer nutritivamente todos os dias. Às vezes é apenas mais rápido ou mais fácil comer alimentos pouco saudáveis. Se você está tendo problemas para começar um plano de alimentação saudável, estas dicas podem ajudar:

1 - Diga "não" a comer sozinho

Comer com os outros pode ser tão importante como a adição de vitaminas a sua dieta. A atmosfera social estimula sua mente e ajuda-o a desfrutar as refeições. Quando desfrutar as refeições, estará mais propenso a comer melhor. Se você mora sozinho, comer com alguém vai exigir algum esforço, mas o trabalho valerá a pena.

- **Marque um encontro** para compartilhar almoços ou jantares com filhos, netos, sobrinhas, sobrinhos, amigos e vizinhos de uma forma rotativa.
- **Junte-se a outros** para fazer um curso, voluntariado, ou ir para um passeio, que pode levar a novas amizades e companheiros para jantar.

2 - Perda de apetite

Em primeiro lugar, verifique com seu médico se sua perda de apetite pode ser devido a medicações que você está tomando, e se a medicação ou dosagem podem ser alteradas. Tente intensificadores de sabor naturais, como azeite de oliva, vinagre, alho, cebola, gengibre e especiarias para aumentar o apetite.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones: Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

3 - Dificuldade de mastigação

Torne a mastigação mais fácil dando preferência a alimentos com a consistência pastosa. Coma legumes cozidos no vapor e alimentos moles, como cuscuz, arroz e iogurte. Consulte o seu dentista para ter certeza de suas próteses estão devidamente ajustadas.

4 - A boca seca

Beba 8-10 copos de água por dia. Tome um copo de água após cada mordida de alimentos, adicione molhos a sua comida para umedecê-la. Pergunte ao seu médico sobre produtos como saliva artificial por exemplo.

5 - Se você não pode fazer compras ou cozinhar para si mesmo...

Há uma série de possibilidades, dependendo da sua situação, finanças e necessidades:

- **Aproveite entrega em domicílio.** Muitos supermercados têm serviços de Internet ou de entrega por telefone.
- **Compartilhe sua casa.** Se você mora sozinho em uma casa grande, considere ter um companheiro(a) para morar com você / companheiros que estariam dispostos a fazer as compras de supermercado e cozinhar.
- **Contrate uma empregada doméstica.** Tente encontrar alguém que possa fazer as compras e refeições para você.

Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.