

NutriNews

• Informativo Semanal NutriFam • Alimentos Enriquecidos com carinho •

Nutrição na Terceira Idade

A relação entre atividade física, saúde e envelhecimento vêm sendo cada vez mais discutida e estudada no meio científico. O envelhecimento está associado ao decréscimo da força e da massa muscular, que têm sido referidos como uma das principais causas da incapacidade funcional no idoso.

Além disso, o processo natural de envelhecimento também é caracterizado pelo aumento do conteúdo de gordura corporal.

Neste caso, está muito bem documentado a associação direta entre adiposidade corporal e comprometimentos da saúde. O sedentarismo, por sua vez, contribui com diversas alterações fisiológicas associadas ao envelhecimento, aumentando a morbimortalidade e acarretando, conseqüentemente, custos mais elevados para a saúde.

Particularidades dos exercícios

Embora as perdas funcionais e de adaptabilidade sejam inevitáveis com o passar dos anos, a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo de envelhecimento uma vez que contribui para a manutenção das funções de adaptação e capacidade funcional em níveis mais propícios ao envelhecimento saudável. Necessidades nutricionais do idoso ativo

A adequação da dieta é condição para que a alimentação cumpra seu papel no processo de nutrição, e satisfaça as necessidades globais dos indivíduos. A alimentação aplicada à atividade física tem como objetivo promover saúde, proporcionar o funcionamento dos processos metabólicos ligados ao exercício, retardar a fadiga, auxiliar na recuperação de lesões ou traumas, reduzir o tempo de recuperação dos estoques de

energia e promover o aumento da massa muscular.

Valor calórico

O valor calórico da dieta deve variar de acordo com a idade, peso, altura, composição corporal, patologias apresentadas, estilo de vida dentre outros fatores.

Carboidratos

A principal fonte de energia para o músculo durante a atividade física provém dos carboidratos. Além do seu papel como combustível muscular, os carboidratos fornecem energia para o desenvolvimento e manutenção de todas as funções celulares, preservam as proteínas, ativam o metabolismo e representam o único substrato energético para o sistema nervoso central. A recomendação deste nutriente para idoso fisicamente ativo é de 50-60% do valor energético total ingerido na dieta.

Proteínas

O consumo adequado de proteínas é fundamental para a manutenção da massa muscular que diminui com o avanço da idade, e que está também associada à redução no nível de atividade física. A ingestão adequada de proteínas é indispensável para garantir um adequado efeito do treinamento de força muscular em indivíduos acima dos 50 anos de idade e representa assim, um aspecto fundamental a ser considerado pelo profissional para garantir a saúde e a capacidade funcional de quem está envelhecendo. No entanto, é importante ressaltar o cuidado de não incrementar a ingestão de proteínas acima do recomendado para não interferir com a absorção do cálcio que pode trazer conseqüências negativas na manutenção óssea.

Gorduras



A gordura não é o nutriente energético mais importante durante a atividade física, já que esta fonte de energia é proveniente do tecido adiposo. Assim, os mesmos cuidados dietéticos em relação à quantidade e qualidade dos lipídios na alimentação devem ser mantidos mesmo para o idoso ativo. Desta forma, as gorduras mais indicadas para a dieta de indivíduos idosos envolvidos regularmente com a prática de atividade física são as insaturadas, principalmente as monoinsaturadas provenientes de alimentos de origem vegetal e de alguns peixes de água fria.

Hidratação

A hidratação dos idosos que praticam atividades físicas merece atenção especial. A percepção de sede nesta faixa etária está diminuída o que os leva a uma ingestão de líquidos menor do que o necessário. Portanto, o estímulo à ingestão de líquidos deve ser independente da sensação de sede já que a mesma se mostra um indicador ainda mais tardio nos idosos. De acordo com o "American College Of Sports Medicine" a reposição de líquidos para quem

praticar exercícios deve ser da seguinte forma:

-24 horas antes do exercício: garantir uma ingestão adequada de líquidos e um estado de hidratação adequado.

-2 horas antes do exercício: ingestão de 500 ml de líquidos

-A partir de 1 hora de exercício: 600 - 1200 ml de líquidos por hora de exercício

-No decorrer do exercício: ingerir a partir de 125 ml líquidos a cada 15 - 20 minutos

Considerações finais

Dieta e Exercícios Físicos são fundamentais para o bem-estar dos idosos, assim como para resuperação de massa magra, adequação de peso e melhora da qualidade de vida.

Respeitar hábitos, preferências e intolerâncias também é importante, mas se faz necessário compreensão por parte dos idosos e seus familiares que aderir a uma dieta saudável e praticar esportes sob orientação médica ou profissional melhora a disposição, humor, capacidade de desenvolvimento mental e a saúde de forma geral.

Pratique Alimentação Saudável!