

CORREIO | O QUE A BAHIA QUER SABER

www.correio24horas.com.br

Correio

O QUE A BAHIA QUER SABER

12:42 • 30 DE JULHO DE 2017

Edição Do Dia

ASSINE JÁ

ACESSO DO ASSINANTE

Baixano gosta de ler escritor baiano

BAIXE AGORA

Disponível na App Store

Google play

Curtir 795 mil

CAPA | NOTÍCIAS | SALVADOR | ESPORTES | ECONOMIA | CONCURSOS | GUIA CORREIO | DIVERSÃO | ESPECIAIS | CLUBE

lojamundi

TECNOLOGIA SEM LIMITES

-11%

Adaptador... R\$ 16,15

-12%

Case para... R\$ 54,32

-12%

CubieTruck... R\$ 548,58

publicidade

publicidade

CONTRA O TEMPO

Saiba como fazer hoje para chegar bem à velhice

Conversamos com especialistas em diferentes áreas de conhecimento para saber como é possível minimizar os efeitos negativos do tempo e ver os anos passarem com mais qualidade de vida. Listamos dicas para evitar o envelhecimento em cada faixa etária

Destaque na página 3

CORREIO mostra como é possível chegar bem à melhor idade

Conversamos com especialistas em diferentes áreas de conhecimento para saber como é possível minimizar os efeitos negativos do tempo e ver os anos passarem com mais qualidade de vida

Saulo Miguez (saulo.miguez@redebahia.com.br)
30/07/2017 08:18:00
Atualizado em 30/07/2017 08:29:01

[A](#) [A](#) [A](#) [Curtir 55](#) [Compartilhar](#) [Tweeter](#)

Com a evolução da Medicina, envelhecer com saúde tem se tornado cada vez mais viável. Um levantamento do SPC Brasil mostrou que mais de um terço dos brasileiros acima de 60 anos já aposentados continua na ativa. O CORREIO conversou com especialistas de diferentes áreas para saber como é possível minimizar os efeitos do tempo e ver os anos passarem com qualidade de vida.

A endocrinologista Patrícia Salles resume de forma simples a receita: “Descascar mais e desembalar menos”. Segundo ela, é fundamental abrir mão dos produtos industrializados e adotar o “alimento de verdade”. “É preciso comer mais frutas, folhas, legumes, ovo e carboidratos de boa qualidade”, explica.

Dentre as frutas, chama atenção para as de cor vermelha escura, que são ricas em antocianina e previnem o mal de Alzheimer. “Elas devem ser consumidas em todas as faixas etárias”, ratifica. Patrícia destaca ainda o cuidado que as pessoas devem ter com o excesso de carne vermelha.

“O ideal é consumir entre 200 g e 300 g por semana, porque esse alimento é rico em radicais livres, que causam câncer. O ideal é priorizar o consumo de peixe e frango”.

De acordo com os nutricionistas Bruno Dias e Thiago Onofre, do Centro de Nutrição Clínica e Esportiva, alimentos com alto potencial inflamatório devem ser evitados para quem quer envelhecer bem. Essa lista inclui doces e produtos altamente processados como embutidos e massas. Além daqueles ricos em gordura trans e pobres em fibras.

Corpo e mente

O médico ortomolecular Leonardo Eugênio coloca o cuidado com a saúde motora e mental como indispensável para se aproveitar melhor os muitos anos de vida. “É importante que a pessoa possa se manter ativa profissional e socialmente”, disse.

Em função disso, Eugênio destaca a importância de se estar atento ao consumo de vitaminas do complexo B e, a partir dos 30 anos, a mensuração regular dos elementos sanguíneos para saber se há necessidade de reposição.

“As enzimas mitocondriais, por exemplo, têm a atividade melhorada com a suplementação de coenzima Q10. As mitocôndrias são importantes porque produzem energia para a manutenção da célula”, explicou.

Eugênio chama atenção ainda para a qualidade do sono e é enfático ao dizer que o fumo não contribui com o envelhecimento sadio. “Envelhecer faz parte da vida, mas envelhecer de forma saudável é o nosso grande desafio”, disse.

Atividade com prazer

A psicóloga Ana Célia Rocha Costa conta que é importante para o idoso se encontrar com uma atividade que o agrada. Isso o ajuda a se manter longe do estresse e diminui as chances de contrair doenças como o mal de Alzheimer. "A pessoa pode viajar, fazer dança de salão, frequentar grupos da terceira idade. São muitas possibilidades", disse.

Para Ana, é fundamental a pessoa desempenhar uma atividade seja ela remunerada ou não. "Com o passar do tempo, a gente tende a perder neurônios, mas conforme o corpo e a mente se mantêm em atividade essa perda é retardada", completou.

Envelhecer com força

Para o educador físico Wendel Carvalho, envelhecer com saúde é sinônimo de esforço. "Não existe fonte da juventude. Só se envelhece bem com massa muscular e para isso é preciso exercício", avisa.

Carvalho destaca que as diferenças entre pessoas que praticam e não praticam atividade física se manifestam no dia a dia. "Mesmo entre os jovens, a gente percebe que quem se exercita geralmente tem mais facilidade para fazer coisas simples, como se agachar ou correr pequenas distâncias".

A malhação se mostra eficiente também no combate às doenças crônicas. "Tenho alunos idosos que reduziram e até aboliram a ingestão de medicamentos para hipertensão só com dieta e academia", lembra. O esporte ainda propicia uma velhice digna. "O envelhecimento biológico é natural, mas a partir do momento que você tem uma base física construída, a tendência é que isso se retarde e que a pessoa tenha uma terceira idade sem depender dos outros para as necessidades básicas".

Ele esclarece que, desde que seja feito com acompanhamento profissional, não há exercício que seja restrito a determinada idade.

Saúde da pele

A dermatologista Laís Filadelfo, da Clínica São Lázaro, lembra que o cuidado com a pele está diretamente ligado ao envelhecimento com saúde. "O excesso de raios UV leva à degradação do colágeno deixando aquela impressão de pele envelhecida. Por isso a importância de se buscar hábitos de fotoproteção mais saudáveis", destaca.

Dicas para evitar o envelhecimento

*Dos 20 aos 30 anos

- Reduzir o consumo de alimentos industrializados;
- Uso de protetor solar adequado;
- Atividade física;
- Atenção ao consumo de cálcio e vitamina D;
- Fugir da gordura trans;

*Dos 30 aos 40

- Manter dieta livre de industrializados;
- Consumir porções de frutas vermelhas (ricas em antocianina);
- Uso de protetor solar;
- Medir os componentes sanguíneos;
- Atividade física;

***Dos 40 aos 50**

Quem já tem problemas com ganho de peso deve buscar modificar os seus hábitos;
Priorizar o consumo de mais proteína do lugar de carboidratos para manter a força muscular;
Utilizar o protetor solar com frequência;
Praticar atividade física regularmente;

***A partir dos 50**

Consumir alimentos que sejam ricos em cálcio para manter a saúde dos ossos, além de buscar consumir proteínas a fim de manter a força muscular;
Evitar o consumo de alimentos ricos em açúcar
Fazer atividade física constantemente porque o que envelhece o idoso é a perda muscular;
Uso de protetor solar;
Atenção deve ser voltada também para a ingestão de vitamina B12 e proteínas;

publicidade

lojamundi
TECNOLOGIA SEM LIMITES

-12% MQ6 Gas Sensor Bri... R\$ 49,28

-22% Raspberry Pi Model... R\$ 166,14

-12% R\$ 499,30 R\$ 249,75

Ver mais

TAGS: Bem-estar, Saúde, CORREIO, Melhor idade



in Share

👍 Curtir 55

f Compartilhar

🐦 Tweetar

G+