

# Alimentação é o segredo de uma velhice saudável

Carboidratos como pães, massas, pizzas, entre outros, não devem ser ingeridos depois das 18h

Texto **JUSSARA BAPTISTA** / jba-tista@redgazeta.com.br

O peso da idade pode ser aliviado com uma alimentação saudável.

Trocar frituras, proteínas (como carnes vermelhas), carboidratos e doces em excesso por frutas, legumes e verduras, associados a suplementos alimentares, garante uma velhice com mais energia e disposição, além de manter longe as doenças.

Para os especialistas em nutrição, nós somos literalmente o que comemos e, se durante a juventude, não houve preocupação com uma alimentação saudável, a partir dos 50 anos, é preciso passar por uma verdadeira desintoxicação alimentar.

O clínico-geral e ortomolecular Antônio Carlos Ferrari explica: "Os erros alimentares do passado se somam depois dos 50 anos. Um exemplo é a presença de substâncias tóxicas no organismo, como os metais pesados, in-

geridos em determinados medicamentos, que causam a alteração do metabolismo", explicou.

Segundo o especialista, a desintoxicação pode ser feita com medicamentos, mas é preciso uma avaliação detalhada.

**DIABETES.** Além disso, os carboidratos como pães, massas, macarrão, pizzas, entre outros, devem deixar de ser ingeridos depois das 18 horas. Nesse caso, há riscos de surgimento de diabetes. "Esses alimentos, ingeridos à noite, aumentam o índice de açúcar no sangue. Pessoas com mais de 50 anos podem estar mais sujeitas ao aparecimento da doença", explicou. Além disso, segundo o especialista, esse hábito acelera o processo de envelhecimento.

Outra dica do ortomolecular é reduzir a quantidade de proteínas das refeições e também limitar o feijão para duas vezes na semana. Isso porque os alimentos aumentam a incidência de inflama-

ções nas articulações.

O nutrólogo Marcos André Malta Dantas, por sua vez, acrescenta que os alimentos mais indicados para quem es-

tá na terceira idade são frutas, legumes e verduras frescos e bem lavados. Segundo o médico, com o avançar da idade, há queda da produção

de hormônios e perda de substâncias vitais, como o cálcio, por isso, é preciso também fazer uso de suplementação alimentar.



**Saúde de ferro**

Aposentado conta segredos da vida saudável

## DICAS

### ■ PARA UMA VIDA SAUDÁVEL DEPOIS DOS 60 ANOS

#### ■ Para melhorar a saúde.

Os idosos devem abusar de frutas, verduras e legumes bem lavados e, com um detalhe, sempre frescos. Além disso, o ideal é fazer exames periódicos para analisar todas as taxas, como colesterol e glicose, e também para saber como o organismo tem absorvido as vitaminas. Exercícios mais indicados são hidroginástica, alongamentos e caminhadas em horários apropriados e com roupas adequadas

#### ■ Para os que têm queda na produção de ácido clorídrico.

O distúrbio afeta a digestão, e por isso é preciso evitar ingerir comidas pesadas ou em grande quantidade. O ideal é alimentar-se de três em três horas e cortar o jantar, substituindo por lanches leves

#### ■ Para os que têm diabetes.

Reduzir drasticamente a ingestão de carboidratos, presentes em alimentos como batata, arroz, macarrão, além dos doces e manter a taxa de glicose sob controle com orientação médica. Podem ingerir suplementação de vitamina C e do complexo B

#### ■ Para os que são hipertensos.

Tirar o sal da alimentação e utilizar outros temperos como alho ou páprica

#### ■ Para os cardíacos.

Sob orientação médica, realizar caminhadas e monitorar o nível de colesterol no sangue. Cortar o sal, carnes vermelhas e gordura em geral como frituras

#### ■ Para os que têm osteoporose.

Ingerir alimentos com cálcio, como queijo,



# Saúde de ferro

## Aposentado conta segredos da vida saudável

O lavrador aposentado José Nascimento tem uma saúde de ferro. Aos 72 anos, ele conta que a disposição é fruto de hábitos saudáveis, desde a infância: "Faço ginástica desde criança e, hoje, caminho muito já que não tenho carro. Também nunca fumei nem bebi", explica. Outro segredo do seu José é eliminar o jantar. "Faço um lanche, com um copo de leite ou um mingau." O aposentado, que monitora a pressão arterial constantemente num posto de saúde, diz que tem disposição de sobra pra passar por mais uma década, no mínimo. FOTO: EDSON CHAGAS

### OS NÚMEROS

- De acordo com o IBGE, entre 2000 e 2005, o número de idosos no Brasil passou de 14,5 milhões para 18,2 milhões, um crescimento de 25,5%
- Já a população do país cresceu 8,6%, passando de 169,8 milhões para 184,4 milhões
- Os dados do IBGE indicam que o número de idosos no país tem crescido três vezes mais que a população geral
- A representatividade das pessoas com mais de 60 anos em relação à população total passou de 8,6% para 9,9% no período entre 2000 e 2005. E a previsão é de que, em 2010, esse percentual passe para 14,2%
- O crescimento do número de idosos é o resultado da baixa taxa de fecundidade e da redução da mortalidade em idades avançadas
- A esperança de vida aumentou, no período de 1980 a 2000, de 58,5 para 75,9 anos.
- **Fonte:** IBGE

■ **Para os que têm osteoporose.** Ingerir alimentos com cálcio, como queijo, ovos e leite

### ■ DICAS PARA PREVENÇÃO

■ Eliminar alimentos ricos em gorduras, como frituras e carnes gordas (principalmente a vermelha), e o excesso de doces, além de vigiar o peso e evitar comidas de rua, como salgados, pastéis e caldo de cana

■ A partir dos 50 anos, algumas mudanças alimentares vão trazer uma terceira idade mais saudável. O primeiro passo, nesse caso, é não ingerir carboidratos depois das 18 horas, como pizzas, pães, massas, macarrão entre outros, o que pode aumentar a incidência de diabetes

■ Outra recomendação é reduzir a quantidade de proteína das refeições, como as carnes em geral (vermelha, frango, peixe, porco e ovos). O ideal é ingerir, no máximo, três vezes por semana

■ O feijão, que contém uma substância chamada purina, deve ser restringida após os 50 anos e ser ingerido, no máximo, duas vezes por semana. A purina contribui para o processo inflamatório das articulações

■ Depois de uma avaliação médica, fazer reposição com micronutrientes como cálcio, fósforo, zinco\* entre outros. É indicada ainda uma desintoxicação de metais pesados com medicamentos prescritos por um especialista em medicina ortomolecular

■ **Fonte:** Especialistas consultados