

# Sa

SAÚDEATIVA

REVISTA ESPECIALIZADA EM MEDICINA E SAÚDE

ANO 4 - Nº 26 | 2011

## LONGEVIDADE: COM QUALIDADE É MELHOR.

*Cirurgia Vascular:*  
Cirurgia de varizes em  
pacientes na terceira idade

*Geriatria:*  
Longevidade:  
a que custo?

*Educação e Saúde:*  
Qualidade de vida  
no ambiente escolar

*Acupuntura:*  
Acupuntura  
estética facial

# Alimentação na Terceira idade

O envelhecimento é um processo natural que vem acompanhado de inúmeras mudanças, tanto orgânicas quanto sociais. Algumas alterações são comuns nos idosos e levam aos distúrbios nutricionais:

**Alteração no paladar:** O idoso sente menos sabor do sal e com isso tende a perder a vontade de comer. Porém, como os doces são sentidos normalmente, eles são a preferência de muitos idosos.

**Alteração na dentição:** Muitas vezes o uso inadequado de próteses faz com que o idoso sinta vergonha de fazer refeições em locais públicos, além da dificuldade de mastigar certos alimentos, como carnes. Por isso a importância de buscar um profissional dentista.

**Alteração na deglutição:** Muitos desenvolvem Disfagia, ou seja, uma dificuldade de engolir que pode levar o paciente a engasgar e aspirar o alimento, principalmente os líquidos. Nesses casos o acompanhamento com fonoaudiólogo é fundamental, além de um nutricionista para elaborar um cardápio equilibrado para tal situação.

**Alteração no peristaltismo:** O movimento que faz com que o alimento passe do esôfago para o estômago e dele para os intestinos é reduzido no idoso, levando a um aumento na incidência de Refluxo Gastroesofágico, má-digestão e Constipação Intestinal (intestino preso).

**Aumento da glicemia:** O organismo do idoso tende a ser mais resistente à insulina e isso pode levar a um aumento da glicemia e, conseqüentemente, ao Diabetes.

**Aumento da pressão arterial:** Normalmente, a pressão arterial tende a desregular com o passar dos anos e isso pode levar à Hipertensão Arterial Sistêmica.

**Alteração do Sistema Nervoso:** É mais comum encontrar certos tipos de alterações como Mal de Alzheimer ou Doença de Parkinson nos idosos. Nesses casos, é necessário acompanhamento nutricional individualizado, pois, dependendo do estágio da doença, é necessário o uso de alimentação por sonda.

**Seguem algumas dicas para a alimentação na terceira idade:** Não usar complexos de vitaminas e minerais sem antes passar por um médico e/ou nu-

tricionista, para avaliar a real necessidade. Não ficar mais de 3 horas em jejum. quinoa ajuda muito a melhorar a disposição, diminuir colesterol e controlar a glicemia. Além disso, ajuda no funcionamento do intestino.

Chupar laranja ou mexerica diariamente (1 unidade) ajuda a prevenir câncer de intestino, e se comer o bagaço, controla o colesterol. Consumir linhaça triturada auxilia na prevenção de Aterosclerose (acúmulo de gordura na parede dos vasos). Diminuir o consumo de carne vermelha ajuda no controle dos níveis de ácido úrico.

Aumentar o consumo de peixes, principalmente de água salgada, protege o coração. Beber cerca de 35ml de água por quilo de peso por dia, ou seja: multiplique seu peso por 35 e saberá quanto de água é ideal para hidratar seu organismo.

Restringir o consumo de café para no máximo 2 xícaras por dia sem açúcar. Comer arroz e feijão na proporção de 2 de arroz para 1 de feijão, diariamente. Isso ajudará na qualidade muscular e na prevenção de Anemia. Se comer arroz, não comer batata. Isso vale para todos os tipos de carboidratos, ou seja, não se devem misturar os carboidratos na mesma refeição. Comer uma porção de vegetal de cor verde escura diariamente (rúcula, agrião, escarola, couve ou espinafre) para garantir saúde celular. Tomar chá de ervas pode ajudar, mas se não for orientado corretamente, pode trazer prejuízos à saúde.

Portanto, procure um profissional para saber se o chá que você bebe é realmente saudável. Temperar alimentos com muita cebola e alho ajuda a prevenir inúmeros tipos de Câncer. Doces devem ser restringidos não somente aos diabéticos, mas a todos os idosos. Deve-se consumir no máximo 2 porções de doces por semana. Em relação ao açúcar, deve-se substituir por um adoçante correto para cada caso ou mel natural. O excesso de bebida alcoólica é prejudicial à saúde em qualquer fase da vida, mas sabe-se que, se orientado corretamente, o idoso pode consumir até 1 taça de vinho tinto seco por dia para proteger o coração. A alimentação na terceira idade deve ser diferenciada devido às necessidades nutricionais dos idosos, por isso tem que ser equilibrada e individualizada para garantir a qualidade de vida.



**Dra. Mariana Ferri d'Ávila**  
Nutricionista - CRN 23.786  
• Nutrição Clínica  
• Nutrição Funcional  
• Nutrição Esportiva  
• Ortomolecular  
• Nutrição Preventiva



*“A alimentação na terceira idade deve ser diferenciada devido às necessidades nutricionais dos idosos, para garantir a qualidade de vida.”*

