

ALIMENTAÇÃO NA TERCEIRA IDADE



HIDRATAÇÃO

A quantidade certa de água por dia pode evitar problemas de saúde

Revista com

LETRA GRANDE

para facilitar a leitura!



**SALADA DE FOLHAS
COM ATUM E OVO**

Refeição completa para o jantar!

OSTEOPOROSE, ALZHEIMER, ARTRITE...

25 ALIMENTOS ricos em nutrientes poderosos para prevenir e tratar as principais doenças dessa fase!

R\$ 14,90

Saúde em
Dia, Ano 1 -
Nº 3 - 2019



ALÉM DA ALIMENTAÇÃO

Praticar atividades físicas é outra forma de manter a saúde em dia

TEXTO HEYTOR CAMPEZZI/COLABORADOR
DESIGN RODRIGO DA GRAÇA

Diversos estudos já comprovaram que a prática de atividades físicas colabora para o aumento da densidade óssea. Isso porque as forças mecânicas exercidas sobre os ossos durante esses exercícios os estimulam a formar novas estruturas e a conservar aquelas já existentes. Em outras palavras, o esqueleto, quando pressionado, produz substâncias associadas à manutenção e ao ganho da massa óssea, preservando, por consequência, toda a estrutura dessa parte do corpo. Assim, alguns especialistas sugerem que a prática regular de atividades físicas possa retardar o início da perda óssea.

Independência

Qualidade de vida e atividade física são sinônimos. Praticar exercícios ajuda não apenas os ossos, em específico, mas também a melhorar a resistência física e a disposição. Realizar tarefas do dia a dia com fôlego e condicionamento de sobra é, além de prático, muito mais prazeroso. “Normalmente, buscam-se atividades que melhorem a condição física geral, ou seja, que permitam que a pessoa continue exercendo sua rotina diária sem dores e limitações, como não conseguir abaixar para pegar algo. Esse fator é crucial quando se trata de condição óssea,

pois mulheres que estão na casa dos 70 anos, por exemplo, possuem um esqueleto mais frágil em função da redução natural do estrogênio, hormônio que, em falta, faz com que os ossos fiquem mais finos”, esclarece o fisioterapeuta Eduardo Frutuoso.

Na prática!

Já ficou claro que se manter ativo é uma ótima maneira de prevenir e combater problemas ósseos. Mas, como é de se imaginar, os ossos são apenas alguns dos beneficiados pelos exercícios. A saúde cardiovascular também é muito favorecida por determinadas atividades, especialmente as aeróbicas. “A rotina de exercícios deve ser pensada com cautela a partir dos 60 anos, priorizando práticas aeróbicas de baixo impacto. Sendo assim, dançar, fazer exercícios na água e caminhar são sempre indicações vantajosas. É fundamental que, antes de iniciar a prática regular de exercícios, a pessoa consulte seu médico de confiança, além de profissionais da educação física e fisioterapeutas que adaptarão os treinos a sua realidade e aos seus objetivos específicos”, explica Eduardo.



Atividades aquáticas

Baixo impacto e uma série de benefícios: assim podem ser resumidas as práticas realizadas na água. “A natação é muito indicada para pessoas com baixa mobilidade ou dificuldade de locomoção, pois não tem impacto, fortalece as articulações e trabalha todos os grupos musculares. O trabalho dos músculos sob a pressão da água facilita o transporte de oxigênio e nutrientes para os órgãos e células e, assim, melhora a saúde global. A hidroginástica também é uma opção, pois não causa impacto”, elenca o educador físico Samir Barel.

Musculação

Além das aeróbicas, outra alternativa bem tradicional entre os praticantes de exercícios é a musculação. “É um trabalho muito importante nessa idade, pois os músculos protegem toda a cápsula articular de joelhos, ombros, cotovelos etc. Além disso, o idoso geralmente arrasta mais o pé, tem menos força para se sustentar e perde o equilíbrio com mais facilidade. O fortalecimento muscular evita esses problemas e principalmente os tombos, que são mais frequentes nessa idade”, comenta Samir. “Tenha cuidado com exercícios de muito impacto e trabalhe principalmente essa fortificação dos músculos, pois a falta dela é a causa da maioria dos problemas da terceira idade”, completa o profissional.

Caminhada

Essa é uma ótima maneira de se estimular o fortalecimento muscular. Prática e democrática, a caminhada auxilia na perda de peso, na prevenção de problemas cardiovasculares e, principalmente, na preservação dos ossos. “Para os iniciantes, o indicado é que se faça pelo menos 15 minutos diários, em intensidade leve, ou seja, que se consiga conversar normalmente, sem estar ofegante. Aumente o tempo e a intensidade gradativamente, chegando a 30 minutos diários, cinco vezes por semana. Para tornar mais claro, considera-se que um quilômetro a cada 15 minutos, em média, é uma ótima medida para aqueles com maior independência física”, indica Eduardo.



CONSULTORIA Eduardo Frutuoso, fisioterapeuta e fundador do grupo Canadá Saúde; Samir Barel, educador físico e especialista em maratona aquática **FOTO** Ljupco Smokovski/Shutterstock Images