Sua Força Não Tem Idade



Como proteger seus músculos e viver com independência



ISIS CAVALCANTI
Nutricionista| CRN 3 93597

Nutrição com consciência é auto cuidado!

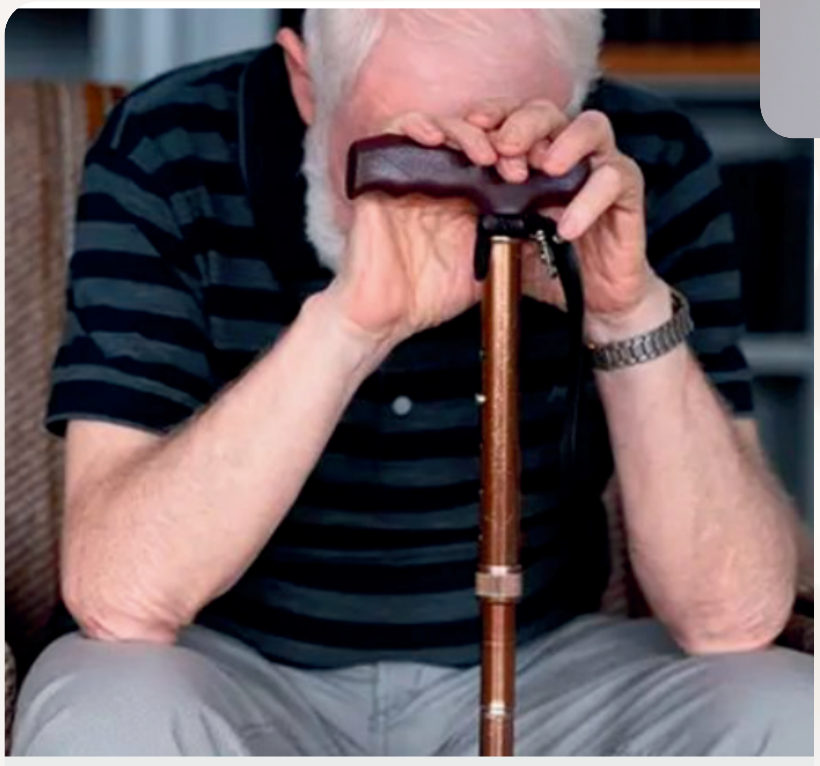
O QUE NINGUÉM TE CONTOU SOBRE ENVELHECER COM FORÇA

Envelhecer não significa perder autonomia. Porém, existe um processo silencioso chamado sarcopenia, responsável pela perda progressiva de massa e força muscular ao longo dos anos.



O que é a sarcopenia?

A sarcopenia é a redução da *Massa muscular, associada a perda da força muscular, resultando na diminuição do desempenho físico.*



strativa (Foto: Google Imagens)

Ela pode causar:

·Cansaço excessivo

·Dificuldade para caminhar

·Perda de equilíbrio

·Maior risco de quedas e fraturas

Dependência nas tarefas do dia a dia

O ENVELHECIMENTO NATURAL INFLUENCIA?

SIM...

A partir dos 40 anos, ocorre perda gradual de músculos. Após os 60 anos, esse processo tende a acelerar.







Entre os fatores envolvidos estão:

- Redução hormonal
- Menor renovação celular
- Sedentarismo
- Baixa ingestão de proteínas
- Doenças e inflamação crônica

Mas atenção: fraqueza intensa e perda de funcionalidade não devem ser consideradas "normais da idade".

A BOA NOTÍCIA: A SARCOPENIA PODE SER PREVENIDA E TRATADA.





Os principais pilares são:

- **Nutrição adequada**
- **Exercício físico**
- **Hidratação**
- **Sono e recuperação**
- **Cuidado com a saúde digestiva**







Proteger seus músculos é proteger sua independência.

CAPÍTULO 1

COMO IDENTIFICAR OS SINAIS DE ALERTA NO DIA A DIA ?

A sarcopenia costuma surgir de forma silenciosa. Muitos sinais aparecem na rotina antes mesmo de um diagnóstico.

Principais sinais de alerta



Observe se existe:

·Dificuldade para levantar da cadeira ou do sofá
·Necessidade de apoio para ficar em pé
·Caminhada mais lenta
·Arrastar os pés ao andar
·Cansaço para pequenas tarefas
·Perda de força nos braços e nas mãos
·Dificuldade para carregar sacolas
·Desequilíbrio frequente
·Medo de cair
·Sensação constante de fraqueza

É Importante entender

Envelhecer é natural.
Perder autonomia, força e funcionalidade não é.

Quanto mais cedo a sarcopenia for identificada, maiores são as chances de recuperação da força e da qualidade de vida.

CAPÍTULO 2

O PILAR NUTRICIONAL: ALIMENTANDO OS MÚSCULOS

Os músculos precisam de proteína para se manterem fortes.

Com o envelhecimento, o corpo passa a aproveitar menos esse nutriente. Por isso, idosos precisam dar ainda mais atenção ao consumo proteico.

Por que a proteína é tão importante?

Ela ajuda a:

·Preservar massa muscular
·Recuperar músculos
·Melhorar força e disposição
·Reduzir fragilidade
·Apoiar imunidade e recuperação





Melhores fontes de proteína

Origem animal

·Ovos
·Frango
·Peixes
·Carnes magras
·Leite e iogurte
·Queijos







Origem vegetal

·Feijão
·Lentilha
·Grão-de-bico
·Soja e tofu
·Ervilha
Castanhas e sementes

Dica prática

Distribuir proteínas ao longo do dia costuma ser mais eficiente do que concentrar tudo em apenas uma refeição.

CAPÍTULO 3

SEU INTESTINO ABSORVE O QUE VOCÊ COME?

Não basta consumir nutrientes. O corpo precisa conseguir absorvê-los.

Após os 60 anos, alterações digestivas são comuns e podem prejudicar o aproveitamento das proteínas e vitaminas.

O que pode acontecer?

- Digestão mais lenta
- Redução do ácido do estômago
- Alterações na microbiota intestinal
- Uso frequente de medicamentos
- Maior risco de deficiência nutricional



Sinais de que o intestino pode não estar funcionando bem

·Estufamento
·Gases
·Azia
·Prisão de ventre
·Diarreia frequente
·Desconforto abdominal



Como melhorar a absorção de nutrientes





É no intestino que estão mais de 70% das células imunológicas!

Inclua:

·Frutas
·Verduras e legumes
·Fibras
·Água
·Alimentos fermentados (iogurtes, kefir, picles, chucrute e missô.)











Mastigue bem os alimentos: A digestão começa na boca.

A mastigação estimula a liberação da saliva, que contém enzimas para iniciar a digestão de carboidratos e de gorduras.

CAPÍTULO 4

VITAMINA D
ÁGUA
E O CONTROLE DA INFLAMAÇÃO

OS ALIADOS INVISÍVEIS

Além da proteína, outros fatores influenciam diretamente a saúde muscular.

Vitamina D



A vitamina D participa da:

- Contração muscular
- Força
- Equilíbrio
- Saúde óssea

Baixos níveis podem aumentar:

- ·Fraqueza
- ·Dor muscular
- ·Risco de quedas

Como obter vitamina D?

- ·Exposição solar orientada
- ·Alimentação (carnes, ovos, leite, queijos)
- ·Suplementação quando necessária

HIDRATAÇÃO

A água participa de vários processos no organismo, incluindo o transporte de nutrientes para os músculos e a eliminação de toxinas.

Outras opções também contribuem para a hidratação e o suporte ao ganho muscular. Chás, desde que sem açúcar também são ótimas opções. A água de coco, por exemplo, é enriquecida em eletrólitos, como o potássio e ajuda na recuperação muscular, reidratando o corpo de maneira eficaz.

ATENÇÃO!

Muitos idosos sentem menos sede e acabam se hidratando pouco.

Pouca água pode causar:

- Fraqueza
- Tontura
- Cansaço
- Redução do desempenho físico

Não espere sentir sede, beba água!



Importante!

Pequenas escolhas diárias fazem diferença na proteção dos músculos.

INFLAMAÇÃO SILENCIOSA

O envelhecimento pode aumentar uma inflamação crônica de baixo grau, que favorece a perda muscular. Sendo portanto, necessário um controle adequado.

Nutrientes que ajudam controlar a inflamação crônica

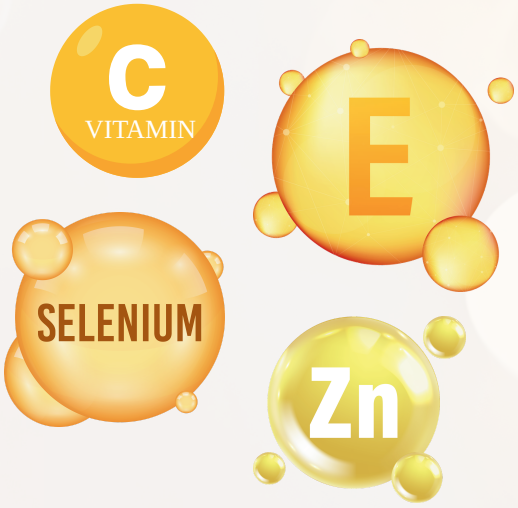
Ácidos Graxos Ômega-3 (EPA e DHA)



O ômega-3 desempenha um papel crescente no combate à sarcopenia devido às suas propriedades imunomoduladoras e anti-inflamatórias.

Ele ajuda a atenuar a inflamação crônica de baixa intensidade (inflammaging), que é um dos fatores primários que aceleram a degradação muscular no envelhecimento

Antioxidantes (Vitaminas C, E, Selênio e Zinco)



O envelhecimento está associado ao aumento do estresse oxidativo, causando danos às fibras musculares e ao DNA mitocondrial.

Estes Nutrientes antioxidantes ajudam a neutralizar os radicais livres

E NÃO PODEMOS ESQUECER...



CREATINA

- A creatina é um composto armazenado nos músculos, necessário para sintetizar e manter os níveis de ATP (energia rápida) para a contração muscular

- Quando combinada com exercícios de resistência (musculação), a creatina (3 a 5g/dia) ajuda a aumentar a força e a espessura muscular em idosos, auxiliando na recuperação após o esforço.

GORDURAS BOAS

São cruciais para a produção de hormônios importantes, como a testosterona, que desempenha um papel fundamental na construção muscular.



Importante!

se não houver controle, esse consumo pode exceder o limite, levando a um acúmulo indesejado de gordura.

CAPÍTULO 5

MOVIMENTO INTELIGENTE: O MÚSCULO SÓ FICA SE FOR USADO

O corpo entende que aquilo que não é utilizado não precisa ser mantido. Por isso, sem movimento, ocorre perda muscular mais rápida.



Caminhar é importante, mas não suficiente

A caminhada ajuda:

- Coração
- Circulação
- Humor
- Condicionamento

Mas, para estimular músculos, é necessário treino de força.



Exercícios importantes para combater a sarcopenia

·Musculação
·Pilates com resistência
·Exercícios com elástico
·Exercícios com peso do próprio corpo
·Treinos de equilíbrio



Benefícios do exercício físico

- ·Mais força
- ·Mais estabilidade
- ·Menor risco de quedas
- ·Mais independência
- ·Mais disposição
- ·Melhor qualidade de vida

Treino de força não é apenas para jovens.

Quando orientado corretamente, é uma das estratégias mais seguras e eficazes para pessoas acima dos 60 anos.

O objetivo é manter autonomia para:

Levantar da cama

Caminhar com segurança

Carregar objetos

Viajar

Realizar tarefas do dia a dia



Nutrição e exercício precisam caminhar juntos.

POR FIM...

O FUTURO DA SUA FORÇA COMEÇA AGORA

A sarcopenia não precisa fazer parte do seu futuro.

Com alimentação adequada, hidratação, saúde intestinal e exercício físico, é possível preservar força, autonomia e qualidade de vida por muitos anos.

Lembre-se:

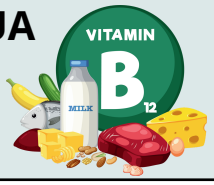
- Cada refeição equilibrada conta
- Cada treino conta
- Cada copo de água conta
- Cada cuidado diário conta

O envelhecimento é inevitável.
A perda da independência não precisa ser.



SUGESTÕES DE ALIMENTAÇÃO

PARA MANUTENÇÃO E GANHO DA MASSA MUSCULAR

NUTRIENTES, FIBRAS E ÁGUA 	FONTE 	SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES 
Proteínas – Origem Animal	Frango, ovos, peixe, carne vermelha, carne de porco,.	Filés grelhados, carne de panela, ensopados, carne moída ou desfiada, carne assada com legumes, omeletes, peixe ao molho.
Proteínas – Leite e derivados	Leite, iogurtes, queijos, Kefir.	Leite com canela, iogurte natural com frutas, iogurte natural com sementes de chia, girassol ou gergelim, vitamina de frutas. Fruta assada com queijo.
Proteínas – Origem vegetal	Oleaginosas e Leguminosas: amendoim feijão, soja, amêndoa, castanha-de-caju,.	Feijão cozido, salada de feijão, salada de soja, tofu, iogurte com castanhas de caju e amêndoas triturada.

CONTIUAÇÃO...

Vitamina D	Exposição solar de 20 minutos por dia, pela manhã ou tarde. **Alimentos**: Ovos, peixes como sardinha e salmão, laticíneos, fígado bovino ou de frango.	Omelete, ovos mexidos com queijo branco e salsinha, peixes assados, fígado grelhado.
Ômega 3	Peixes gordurosos como salmão, atum e sardinha, azeite de oliva, semente de chia, linhaça, nozes. As sementes são melhores quando trituradas.	Peixes assados e cozidos, ou grelados, sementes trituradas com iogurtes, na salada, na vitamina, no feijão cozido (colocar na hora de comer)
Vitaminas Antioxidantes	**Oleaginosas e Sementes:** Amêndoas, nozes, castanhas, semente de girassol e linhaça são fontes vitais de vitamina E e selênio. **As frutas vermelhas** (mirtilo, morango, amora, uva roxa), chá verde, tomate e vegetais verde-escuros como espinafre, couve e brócolis. Cacau 70%. Azeite e cúrcuma. **As frutas cítricas**, como limão, laranja, tangerina e kiwi.	Saladas diversas com azeite, Frutas com iogurte e sementes, saladas de frutas . Chá verde, ideal tomar 2 xícas por dia. Caldo verde com couve, espinafre e cúrcuma.

CONTIUAÇÃO...

Gorduras Boas	Abacate, azeite de oliva, coco, castanhas de caju, castanha do Pará/Brasil, sementes de girassol, abóbora, nozes, amendoim.	As castanhas e sementes trituradas e adicionadas em sucos, smoothies ou iogurtes. Também pode acrescentar nas saladas ou legumes cozidos. Vitamina de abacate, Guacamole, ou pedaços de abacate na salada (para quem gosta de abacate salgado). Pasta de amendoim batido com leite e canela.
Fibras	Vegetais: Brócolis, cenoura, couve, alcachofra, alfaçe americana, Frutas (com casca): Maçã, pera, goiaba, mamão e abacate Leguminosas: Feijão, lentilha e grão-de-bico Cereais Integrais: Aveia em flocos e arroz integral Sementes: Chia e linhaça Fibra alimentar Pyssiluim.	Saladas diversas, saladas de frutas, frutas com sementes e iogurtes, cremes de legumes com sementes. Feijão cozido, saladas de feijão, mingau de aveia, arroz integral doce com leite de coco, bolos e panquecas com aveia e Pyssilium.
Hidratação	Além da água, que deve ser primeira opção, tomar chás, e frutas com alto teor de água.	Água de coco, chás sem açúcar, caldos de legumes temperado, sopas, (frutas como melão, abacaxi, kiwi, morangos).

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

1 – Sugestão não é imposição: As sugestões devem ser consideradas de acordo com seu gosto e tolerância, assim como as consistências das preparações devem ser escolhidas de acordo com as suas possibilidades.

2 – Para o uso das castanhas e sementes: Podem ser adicionadas trituradas em preparações doces ou salgadas.

3 – Atenção a quantidade: pois mesmo alguns alimentos saudáveis são altamente calórico, (no caso das gorduras e castanhas). Se precisa restringir calorias a atenção a quantidade deve ser criteriosa.

Reflita!



"Posso tudo, mas nem tudo me convém fazer ou comer. O que foi bom para outro pode não ser bom para mim".



Com carinho e foco na sua longevidade.

Isis Cavalcanti
Nutricionista Funcional 60+