

Alimentação na Terceira Idade

O envelhecimento é um processo natural que vem acompanhado de inúmeras mudanças, tanto comportamentais, quanto sociais e corporais.

Algumas alterações são comuns nos idosos e levam à 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 ou não consiga comer carnes e outros alimentos resistentes. Por isso a importância de buscar um profissional dentista.
- Alteração no peristaltismo: O movimento que faz com que o alimento passe do esôfago para o estômago e desse 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 a Hipertensão Arterial Sistêmica.
- Depressão: É muito comum o idoso não sentir mais vontade de viver, sentir tristeza profunda e com isso não sentir vontade de se alimentar. O familiar deve ajudar nesse caso e se necessário, procure um psicólogo e/ou psiquiatra especializado.

Para prevenção e tratamento, com finalidade de melhorar a qualidade de vida do idoso, a alimentação equilibrada deve ser rotina na vida deles. Seguem algumas dicas para a alimentação do idoso:

- Não usar complexos de vitaminas e minerais sem antes passar em um médico e/ou nutricionista, para avaliar a real necessidade;
- Comer soja e quinoa ajudam muito a melhorar a disposição, diminuir colesterol e controlar a glicemia. Além disso, ajuda no funcionamento do intestino;
- Não ficar mais de 3 horas em jejum;
- Comer laranja ou mexerica diariamente (1 unidade) ajuda a prevenir câncer de intestino e se comer com o bagaço, controla o colesterol;
- Usar semente de linhaça triturada diariamente ajuda no intestino, na diminuição do colesterol LDL e no controle do Diabetes. O ideal é 1 colher de sopa por dia;
- Beber água deve fazer parte do seu hábito diário. A quantidade é individual e deve ser avaliada corretamente, mas saiba que um corpo bem hidratado previne e combate inúmeras doenças;
- As bebidas alcoólicas aumentam os Triglicérides, descontrolam o Diabetes, aumentam o peso, prejudicam os rins e o fígado. Se for beber algo em ocasiões especiais, prefira o vinho tinto seco, que é o único que em doses moderadas, ajuda na saúde do coração. Mas atenção, isso deve ser orientado individualmente.
- Comer ½ mamão papaya diariamente ajuda no funcionamento do intestino e na prevenção de Câncer. O ideal é comer de manhã em jejum.
- Tomar chá de cavalinha ajuda a diminuir a retenção hídrica de membros inferiores (pernas e pés). O ideal é beber sem açúcar e até às 17:30, pra evitar atrapalhar o sono.