



Pílulas
de
Saúde



Mútua

LONGEVIDADE COM AUTONOMIA

A manutenção da massa e da força muscular é essencial para a longevidade com autonomia entre os idosos.

À medida que envelhecemos, ocorre naturalmente uma perda de massa magra e força, conhecida como sarcopenia, que pode comprometer a capacidade funcional e a independência. Adotar uma dieta específica para essa fase e praticar atividades físicas regularmente são medidas fundamentais para mitigar esses efeitos.

Uma **alimentação equilibrada** deve incluir fontes adequadas de proteínas, vitaminas, minerais, ácidos graxos essenciais e carboidratos complexos. As proteínas desempenham um papel vital na síntese e manutenção dos músculos, sendo recomendadas em todas as refeições para otimizar a absorção. Os carboidratos entrariam fornecendo a energia necessária para realizar todos os movimentos e para o funcionamento adequado do organismo. Além disso, a ingestão de alimentos ricos em antioxidantes, como frutas, vegetais e oleaginosas, contribuem para a saúde geral e o bem-estar do idoso.

O **exercício físico**, por sua vez, deve ser integrado à rotina diária, com ênfase tanto em atividades de resistência quanto em exercícios aeróbicos. A prática regular de treinamento de força, como musculação ou exercícios com pesos, é essencial para estimular a hipertrofia muscular e a manutenção da densidade óssea. Complementarmente, atividades aeróbicas, como caminhar, nadar ou andar de bicicleta, melhoram a saúde cardiovascular e a capacidade respiratória, promovendo um envelhecimento saudável e ativo.

Dra. Fabiana Souza
Nutricionista