



**Pílulas  
de  
Saúde**



**Mútua**

## **GANHO DE PESO E PERDA DE MASSA ÓSSEA NA TERCEIRA IDADE**

Homens e mulheres, principalmente na maturidade, devem priorizar uma dieta estratégica que ajude a mitigar efeitos como o ganho de peso e a perda de massa óssea.

É fundamental incluir alimentos ricos em cálcio e vitamina D (laticínios e vegetais verde-escuros), para fortalecer os ossos, e fibras (frutas, verduras, integrais) para auxiliar no controle do peso e na saúde digestiva e cardiovascular.

Moderar o consumo de alimentos processados, açúcares e gorduras saturadas é igualmente importante, assim como manter uma boa hidratação.

A atividade física regular é outra aliada poderosa. Exercícios de força, como musculação, ajudam a preservar a massa muscular e a densidade óssea, enquanto atividades aeróbicas (caminhada e natação) melhoram a saúde do coração, contribuem para o controle do peso e elevam o humor.

A combinação de diferentes modalidades, incluindo exercícios de flexibilidade e equilíbrio, promove um bem-estar integral.

**Dr. Milber Fernandes Guedes Junior**  
Ginecologista