

Hábitos para boa saúde de quem tem mais de 60 anos

Conselhos aos Doentes:

Sente-se tão bem como quando tinha 40 ou até 50 anos?

Se a resposta for negativa, é aconselhável começar a ter hábitos de vida mais saudáveis e, mesmo que isso implique alguns sacrifícios, vai ver que vale a pena. As mudanças devem incidir especialmente em duas áreas: o exercício e a alimentação. Uma mudança, mesmo que pequena, vai significar muito e essas mudanças podem começar com a adição de alguma atividade física à sua vida diária e a adição de mais fibras à sua dieta.

E se no passado eu nunca tiver sido muito ativo? Começar agora vai fazer alguma diferença?

Sim! A atividade física é boa para as pessoas de qualquer idade e, como entre os mais idosos as quedas são uma frequente causa de lesões e incapacidade, a atividade física vai fazer com que os seus ossos e músculos fiquem mais fortes. Se tiver uma massa muscular forte a probabilidade de quedas vai ser muito reduzida e, se cair, como os ossos estão fortes serão menos propensos a quebrar.

Para além disso, a atividade física regular também é boa para o cérebro. Estudos têm demonstrado que, mesmo que as pessoas façam exercícios simples (por ex., caminhar vigorosamente de forma regular), são mais capazes de tomar decisões do que as pessoas que não são fisicamente ativas.

Não tenho tido grande atividade física desde há muito tempo. Por isso, estou com receio de ter problemas com lesões quando começar.

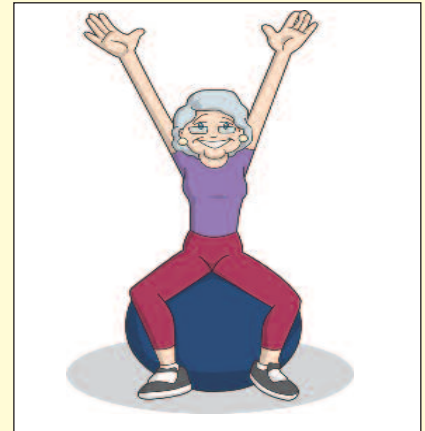
Desde a diabetes até às doenças cardíacas existem muitos problemas de saúde crónicos que podem melhorar com a atividade física, mesmo que ela seja moderada. Por isso, nas pessoas que sofrem destas doenças, a falta de exercício é um risco muito maior do que uma lesão relacionada com o exercício.

Fale com seu médico sobre seus planos antes de começar. É provável que os seus músculos fiquem doridos quando iniciar ou quando aumentar a sua atividade física, mas não considere isso uma razão válida para desistir porque essa pequena dor irá desaparecer em poucos dias, logo que os seus músculos comecem a estar sujeitos a mais exercício.

Qual é a melhor maneira de se manter fisicamente ativo a partir de agora?

Para a maioria das pessoas, caminhar é uma das atividades mais fáceis de fazer. Os especialistas recomendam que isso seja feito, pelo menos, 30 minutos na maioria dos dias da semana. Mas não precisa fazer os 30 minutos de uma só vez. Pode andar, por ex., 15 minutos duas vezes por dia ou 10 minutos em 3 momentos diferentes do dia.

As pessoas que começaram a praticar atividades físicas mais tarde na vida dizem que o exercício acompanhado por outra pessoa cria um grande companheirismo e relações amistosas. Alguns sugerem que é bom juntar-se a um grupo de amigos ou vizinhos que já pratiquem ou estejam interessados em começar essa atividade. Outros sugerem que ter um cão para o levar a passear é igualmente uma boa forma de se movimentar ativamente.



A atividade física é boa para as pessoas de qualquer idade porque faz com que os seus ossos e músculos fiquem mais fortes.



É provável que os seus músculos fiquem doridos quando iniciar ou quando aumentar a sua atividade física.



Os especialistas recomendam que seja feita uma caminhada, pelo menos, 30 minutos na maioria dos dias da semana.

Conselhos aos Doentes:

Hábitos para boa saúde de quem tem mais de 60 anos, *continuação*



Se para si caminhar só é aceitável quando está bom tempo, tente incorporar-se em aulas de dança ou de natação.



Para melhorar a sua força, exercite os músculos começando por levantar pesos de 1 Kg e vá aumentando gradualmente.



Não precisa alterar a sua alimentação de uma só vez, podendo começar por uma pequena alteração em cada semana.

Se para si caminhar só é aceitável quando está bom tempo, tente incorporar-se em aulas de dança ou de natação numa piscina de interior. Este tipo de atividades pode acabar por ser uma alternativa agradável e motivadora.

E o treino para ganhar força muscular?

Quando seus músculos estão fortes, atividades como levantar-se de uma cadeira ou segurar uma porta aberta são muito fáceis, mas, se estiverem fracos sente dificuldade e, por vezes, até uma grande incapacidade para o fazer. Para melhorar a sua força, exercite os músculos começando por levantar pesos de 1 Kg e vá aumentando gradualmente. Se não tiver pesos pode usar uma panela de sopa, um livro ou uma garrafa cheia de água. Coloque os pesos na mesma sala da televisão e, enquanto assiste, vai fazendo alguns exercícios.

Por que devo comer mais fibras?

As fibras podem melhorar sua saúde de 3 maneiras: (1) ajudam o seu intestino a funcionar melhor; (2) reduzem o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e o cancro; (3) podem ajudar a diminuir os seus níveis de colesterol.

Os homens com mais de 50 anos de idade devem ingerir 30 gramas de fibra por dia e para as mulheres dessa mesma idade são necessários 21 gramas diários.

Não quero alterar a minha alimentação passando a comer coisas só exclusivamente saudáveis. Como posso adicionar fibras sem provocar essa mudança radical?

Não precisa alterar a sua alimentação de uma só vez. Comece por fazer uma pequena alteração em cada semana. Por exemplo, se habitualmente come 2 fatias de pão branco ao pequeno-almoço substitua-as por 1 fatia de pão integral. Se bebe sumo de laranja todos os dias, passe a comer 1 laranja 3 dias por semana. Se gosta de comer coisas salgadas, tente baixar-lhes o teor de gorduras, por ex., comendo pipocas em vez de batatas fritas.

Alimentos ricos em fibra

Farelo de trigo não processado

Cereais de pequeno-almoço não refinados

Toda as farinhas de trigo e centeio

Pão de trigo ou de centeio

Frutas frescas (por ex., maçãs, morangos e peras)

Frutas secas (por ex., ameixas, damascos e figos)

Vegetais (por ex., brócolos, cenouras e ervilhas)

Leguminosas (por ex., grão de bico, e os vários tipos de feijão)

As frutas e os vegetais são uma fonte muito saudável da alimentação porque, para além de serem ricos em fibras, também são ricos em vitaminas e minerais.

Esta informação não substitui a consulta do seu médico