

REPOSIÇÃO HORMONAL NA TERCEIRA IDADE



O envelhecimento pode ser compreendido por mudanças que ocorrem em nosso organismo ao longo dos anos. A redução da produção hormonal é uma delas. Os hormônios do crescimento (GH), o cortisol, os hormônios produzidos pela tireoide, o estrogênio (responsável pela menopausa na mulher) e a testosterona (que em baixa quantidade pode provocar a andropausa no homem) diminuem de maneira progressiva com o avanço da idade.

Um estilo de vida saudável, conquistado com a prática de exercícios físicos de forma regular, uma boa qualidade do sono, uma dieta equilibrada, além de não fumar e manter o peso, são ótimas recomendações que podem retardar ou amenizar alguns sintomas tanto na deficiência de testosterona quanto na de estrogênio.

E por falar em alimentação, assim como o corpo muda com a idade, as necessidades nutricionais mudam também.

O consumo adequado de proteínas é importante para a manutenção da integridade dos tecidos, da massa muscular e do desempenho físico, proporcionando a independência na terceira idade.

Os idosos necessitam de uma atenção especial no que se diz respeito a alguns micronutrientes, como o cálcio, o ferro e o zinco, e as vitaminas A, C, do complexo B e do D (fundamental na absorção de cálcio e na redução do fator de risco de osteoporose, de quedas e de fraturas).



Vitamina A

Cenoura, Abóbora, Batata-doce, Espinafre, Tomate, Manga e Mamão.



Ácido Fólico

Lentilha, Quiabo, Feijões, Espinafre e vegetais verdes-escuros.

Vitamina B6

Carnes, Pão de Milho e Cereais Integrais.

Vitamina B12

Carnes, ovos e leite.



Protegem contra a osteoporose.

Cálcio

Leite e derivados, Vegetais verde-escuros.

Vitamina D

Óleo de Fígado e de Bacalhau. Para aumentar a produção de vitamina D, exponha-se por 15 a 20 minutos ao Sol (preferencialmente pela manhã e/ou no fim da tarde).



Proteínas

Carnes, Peixes, Aves, Ovos, Leguminosas (Feijão, Lentilha, Ervilha, Grão-de-bico, etc.), Leite e derivados.



Ferro

Carnes, Leguminosas (Feijão, Lentilha, Ervilha, Grão-de-bico, etc.)



Zinco

Carnes, Ostra, Feijão, Castanha-de-caju, Grão-de-bico, Amêndoa, Espinafre, Semente de Abóbora e Gema de Ovo.



Vitamina C

Acerola, Caju e Laranja.

Rosemeire C. Romanello
Nutricionista CRN 5442

1. SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. Disponível em: <<https://www.endocrino.org.br>>. Acesso em: 22 ago. 2017. FERREIRA, Carmem Veríssima et al. Nutrição e Envelhecimento: como garantir qualidade de vida daqueles que envelhecem? Disponível em: <http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=22>. Acesso em: 22 ago. 2017.

2. SACHS, Anita. Riscos nutricionais na terceira idade. Disponível em: <<http://www.nutricaoclinica.com.br/2014-05-15-19-39-47/profissionais/69-terceira-idade/100-riscos-nutricionais-na-terceira-idade>>. Acesso em: 22 ago. 2017.

3. SANTOS, Talita Fukuzaki dos; DELANI, Tielees Carina de Oliveira. Impacto da deficiência nutricional na saúde de idosos. UNINGÁ Review, v. 21, n. 1, 2015. Disponível em: <http://www.mastereditora.com.br/periodico/20150101_115437.pdf>. Acesso