



Viver
melhor

Alimentos
favoráveis

BETERRABA → Os antioxidantes desse vegetal têm um efeito importante na prevenção contra a deterioração das artérias e a acumulação de colesterol. Além disso, o potássio da beterraba contribui para regular a tensão arterial e os batimentos cardíacos.

Osteoporose é doença de idoso que se adquire em novo

Perda da massa óssea provoca corcôva

Pelos 70 anos, a massa óssea do esqueleto perde um terço, causando corcôva, resultando em perda de altura



Esqueleto forma-se até aos 30 anos, altura em que começa a enfraquecer

Emílio Peres
NUTRICIONISTA

A osteoporose está a fazer sofrer cada vez mais pessoas no mundo ocidentalizado. A razão advém da adopção de um estilo de vida desfavorável que prejudica o desenvolvimento e a estruturação dos ossos, em crescimento até quase aos 30 anos, e, a partir dessa idade, acentua o seu natural enfraquecimento (que se deseja tão lento e tardio quanto possível).

Grande prioridade é estruturar ossos saudáveis durante a infância e juventude: «A osteoporose é doença de idosos que se adquire em novo». Quanto mais osso se formar até ao pico de estruturação dos 30 anos, maior é o «capital» acumulado para o resto da vida, ou seja, mais tarde (ou nunca) chegar-se-á a sofrer do mal-estar da debilidade e das fracturas resultantes do enfraquecimento e da desmineralização (descalcificação) do esqueleto.

Portanto, a alimentação sadia que fortalece os ossos quanto mais cedo na vida for adoptada, melhor; há que educar as crianças para apreciarem o que lhes faz bem. Mas os adultos trespalhados também



Osteoporose ataca cada vez mais pessoas no Ocidente mas pode ser prevenida facilmente até aos 30 anos de idade

terão vantagem em passar para uma comida favorável – mais vale tarde do que nunca! E sabemos-lo hoje: os que já sofrem da doença também beneficiam com a adopção dessa comida favorável.

A alimentação sadia é determinante da resistência e qualidade dos ossos, mas não basta. Caminhar e exercitar o corpo fora de água é indispensável para bem os estruturar e calcificar. O osso de baleia é frágil, baço, poroso e mole; o de vaca é duro, brilhante, liso (parece marfim). Exercícios em água são bons para músculos e articulações.

Para além de mexer o corpo (mexa-se, pela sua saúde!), convém, sobretudo às mulheres, um exame médico regular a partir dos 45 anos. E atenção ao vício de fumar e ao consumo de medicamentos que afectam os ossos!

Vamos às boas regras alimentares:

1. Não passar mais de três a quatro horas sem comer; em todas as vezes consumir alimentos com amido (pão,

massa, arroz, batata, grão, etc.) ou, quando impossível, fruta.

2. Muita hortaliça (cerca de 400 gramas diários) e alguma fruta (cerca de 200 gramas diários). Para aproveitar a riqueza mineral da hortaliça interessa que seja servida na sopa ou em cozinhados cujo caldo se come ou, então, que seja cozinhada em vapor. As águas de cozedura que se deitam fora contêm quantidades faustosas de minerais, vitaminas e outros protectores, fibras alimentares, peptonas, dextrinas e açúcares. Cozer vegetais em água deite-a fora é grande desperdício, nomeadamente de cálcio.

ANTES QUE SEJA TARDE É PRECISO EDUCAR AS CRIANÇAS PARA APRECIAR O QUE LHEZ FAZ BEM

3. Consumir alimentos lácteos ricos em cálcio e proteína (manteiga e

natas não contam). Leite, iogurte e queijo garantem bom aprovisionamento de factores indispensáveis.

4. Limitar o consumo de carne e peixe. Porções diárias, em adolescentes, grávidas, aleitantes e convalescentes, superiores a 200 gramas, e, em adultos, superiores a 150 gramas (pesos limpos) são excessivas para o organismo e, na matéria que nos interessa, contrárias à boa mineralização óssea. Atenção, que cortar tudo pode também prejudicar!

5. Limitar o uso de sal (faz perder cálcio pela urina), de bebidas alcoólicas, de gorduras (atenção à gordura de má qualidade escondida em bolaria, biscoitaria, bases de tarte e de piza, etc.!) e de café.

6. Não emagrecer depressa e por meios drásticos; não passar a vida em dietas. Evitar a magreza (a osteoporose das bailarinas jovens); tratar de imediato comportamentos anorécticos.