U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Campanha de Educação Alimentar

A alimentação das pessoas idosas

saber comer é saber viver

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

A alimentação das pessoas idosas

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Pode dizer-se que o envelhecimento começa logo após o nascimento. Mas só na última fase da vida o organismo já não consegue compensar completamente a destruição a que sempre esteve sujeito, nem impedir as alterações estruturais e bióquimicas que caracterizam a velhice.

Não se pode, no entanto, estabelecer a idade em que a velhice começa, verificando-se grandes diferenças de indivíduo para indivíduo, devidas quer a factores genéticos quer a factores de ambiente Dentro destes últimos, a alimentação é talvez o mais importante para assegurar a longevidade e para manter um bom estado fisico e mental até tarde.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Populações há, subalimentadas, em que a esperança de vida ronda os 40 anos, verificando-se o envelhecimento dos individuos aos 30 anos. Mas também em populações com grandes disponibilidades para consumo e em que a alimentação é excessiva e incorrecta nos surgem, cada vez mais, situações de velhice penosas e precoces.

A alimentação correcta desde criança contribui para a prevenção quer das doenças carenciais quer das doenças degenerativas. Excessos de alguns nutrimentos como gorduras, açúcar e bebidas alcoólicas e deficiência noutros como proteínas, vitaminas, minerais e fibras, são as causas mais determinantes da aceleração do processo normal de envelhecimento.

Factores de ordem sócio-económico e psicológico estão na base de alguns tipos de alimentação incorrecta entre idosos. Isolamento e situações de dependência, rejeição pela família, sensação de inutilidade e algumas outras causas desenvolvem estados depressivos e reflete-se na diminuição progressiva do apetite e no interesse para cozinhar.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

O baixo poder de compra de alguns não permite a inclusão de alimentos importantes na dieta que por isso se torna desequilibrada e pobre.

A alimentação normal neste grupo etário deve obedecer, como todos os outros grupos, aos princípios fundamentais de uma alimentação equilibrada. No entanto, deve respeitar algumas variantes exigidas pelas necessidades próprias desta fase da vida.

Assim, a ração calórica deve diminuir progressivamente em função da redução da actividade física. O peso, sabemo-lo hoje, não deve variar depois dos 30 anos. Já a ração proteíca, vitamínica e mineral deve ser ligeiramente superior à do adulto mais jovem Isto porque a morte das células é mais rápida que a reconstrução; portanto qualquer pequena deficiência de nutrimentos plásticos, protectores ou activadores pode acelerar o envelhecimento e a morte precoce. O total proteíco deve provir, em partes iguais, de produtos animais e produtos vegetais. Note-se que hortaliças, leguminosas secas e verdes e pão, entre outros, são fornecedores importantes de proteínas vegetais.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Tanto peixe como carne são bons fornecedores de proteínas animais; no entanto o peixe é mais facilmente digerivel e fornece muito menos gordura e colestrol. Leite e derivados, excepto manteiga e natas, são fornecedores de proteínas de óptima qualidade, sendo preferíveis leites, queijos e iogurtes magros.

As necessidades de cálcio nestas idades são maiores para contrabalançar a perda de cálcio dos ossos. São necessários 7,5dl de leite por dia, ou seus equivalentes. O leite pode ser aromatizado com canela, cevada ou cacau sem perder o seu valor alimentar.

No que respeita a proteínas e cálcio, um copo de leite (2,5dl) equivale aproximadamente a 30gr. de queijo, 50gr. de queijo fresco ou 200 gr. de iogurte (um iogurte e meio em embalagem comum).

As matérias gordas utilizadas na alimentação devem ser ricas em ácidos gordos poli-insaturados, uma vez que, para além de serem menos susceptíveis de favorecer a eclosão e o desenvolvimento da aterosclerose, são

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

importantes para a saúde da pele e mucosas. Como temperos deve utilizar-se azeite ou óleo alimentar (milho, girassol ou cártamo) podendo estes ser misturados com azeite para os tornar mais saborosos (três partes de óleo para uma de azeite). Devem evitar-se gorduras de origem animal, gorduras sólidas ou aquecidas a altas temperaturas (em fritos e estrugidos).

As fibras, tão importantes para o bom funcionamento do intestino, são fornecidas através de hortaliças, legumes, leguminosas, pão escuro, massas grosseiras e broa. As hortaliças e leguminosas são mais facilmente toleradas se ingeridas sob forma de sopas passadas ou batidas.

Estes alimentos asseguram ainda uma parte importante das necessidades em vitaminas e minerais completados com frutas cruas e descascadas ou batidas que serão, assim, mais facilmente digiríveis. A fruta cozida perde parte do seu valor nutritivo.

Alguns vegetais tenros tais como tomate, cebolo, rabanete, devem ser comidos crús caso o organismo os tolere.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Açúcar e doces só devem entrar excepcionalmente na alimentação. Batatas, arroz, pão, massas e leguminosas são também importantes enquanto fornecedores de hidratos de carbono e muito mais saudéveis do que bolos.

As refeições devem ser de fácil digestão, podendo ser levemente condimentadas o que estimula a produção de ácido pelo estômago e facilita todo o processo digestivo. Pequenas porções de vinho maduro às refeições desempenham a mesma função. O tempero com sal deve ser reduzido ao mínimo possível. Bebidas gasosas, alcoólicas ou não, devem ser eliminadas.

A forma de preparar a comida deve ter sempre em conta a dentição do idoso. Se necessário a alimentação deve ser semi-liquida, sendo preferivel sopas, cozidos, purés, carnes passadas pela máquina.

As refeições devem ser distribuídas correctamente ao longo do dia, devendo-se comer pouco de cada vez e repetidas vezes. É muito frequente os idosos não jan

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

tarem quando se deitam cedo ou não cearem quando se deitam tarde, para não irem para a cama com o estômago cheio. Este costume assume, por vezes, consequências graves pois durante a noite podem verificar-se baixas acentuadas da glicose sanguínea, o que é causa de muitas mortes durante a noite, nesta idade. O organismo nunca deve estar períodos demasiado longos sem receber alimento. Para os que se deitam tarde um copo de leite e duas tostas bastam para uma noite tranquila.

A alimentação é um factor muito importante para a saúde e bem estar deste grupo etário. Mas torna-se também imprescindível combater o isolamento e o sedentarismo, estimulando a vida de relação e a manutenção de actividade física e mental.