

Alimentação Saudável para Idosos

O grupo de pessoas com mais de 50 anos podem ser divididas em 3 grandes grupos: acima da meia idade (de 50 a 65); os jovens idosos (65 a 74) e os idosos (acima de 75).

Esta secção refere-se às necessidades nutricionais dos jovens idosos e dos idosos. O grupo considerado como "acima da idade média" insere-se na secção Alimentação Saudável na idade Adulta.

Os jovens idosos podem ainda ter cerca de 20 anos activos à sua frente, por isso manter-se em forma e saudável é o objectivo principal na alimentação. Os idosos são mais susceptíveis de desenvolverem doenças crónicas, o que significará um maior apoio. Este grupo é o que apresenta uma maior taxa de crescimento na sociedade e tem necessidades nutricionais muito específicas.

Contudo, os conselhos nutricionais devem ser baseados nas características individuais do idoso, e não na sua idade cronológica.

Necessidades Nutricionais

Os requisitos energéticos do organismo diminuem com a idade, particularmente se a actividade física é limitada. Contudo, o corpo continua a precisar da mesmas quantidades de proteínas, vitaminas e minerais, por isso é fundamental que os alimentos sejam densos e ricos do ponto de vista nutricional.

Gordura

Restringir a ingestão de gorduras, em especial gorduras saturadas (gorduras de origem animal) de modo a manter a saúde cardiovascular, continua a ser um excelente conselho para idosos que estão bem e em forma. Acima dos 75 anos de idade, a restrição de gorduras não é aconselhada da mesma forma. A restrição de gorduras não é definitivamente aconselhada para aqueles que são frágeis, sofreram uma quebra de peso, ou têm fraco apetite. De facto, nestas situações, gordura adicional pode ser usada para aumentar as calorias nas refeições de modo a ganhar algum peso.

Fibras

Muitos idosos sofrem de obstipação e outros problemas intestinais. Para ajudar a minimizar estes problemas, o consumo de cereais, frutas e legumes deve ser encorajado, mas a ingestão exagerada de fibras não é a resposta, já que podem interferir com a absorção de outros nutrientes essenciais. Para ajudar os intestinos a funcionarem normalmente, é também muito importante beber bastantes líquidos, aproximadamente 6 copos por dia.