

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL



SARCOPENIA

PREVENÇÃO



Com o passar dos anos, o corpo passa por mudanças naturais. Uma delas é a perda de massa muscular, chamada de sarcopenia.

Essa condição pode reduzir a força e o equilíbrio, dificultando atividades simples do dia a dia, como caminhar, levantar da cama, subir escadas ou segurar objetos. Com isso, a autonomia e a qualidade de vida podem ser comprometidas.

Embora seja mais comum em idosos, a sarcopenia também pode afetar adultos, principalmente pessoas com doenças crônicas.

A perda muscular costuma começar entre os 40 e 50 anos e se intensifica após os 60 anos. Reconhecer os sinais precocemente é muito importante para prevenir quedas, fraturas e outras complicações.

Atenção aos sinais!

- Fraqueza e cansaço frequente
- Dificuldade para segurar objetos ou carregar peso
- Dificuldade para levantar sem apoio, subir escadas ou caminhar longas distâncias
- Caminhada mais lenta e passos mais curtos
- Perda de equilíbrio e maior risco de quedas
- Redução da massa muscular, com músculos mais finos e flácidos

Fatores de risco

- Envelhecimento
- Sedentarismo
- Alimentação inadequada
- Doenças crônicas, como diabetes e insuficiência cardíaca
- Uso prolongado de alguns medicamentos

Como prevenir e tratar a sarcopenia?

A combinação de alimentação adequada e prática regular de exercícios físicos é fundamental para prevenir e tratar a sarcopenia.

Outros cuidados também ajudam a proteger os músculos e melhorar a saúde

- Manter boa hidratação
- Dormir bem
- Controlar o estresse
- Ter momentos de lazer
- Evitar o uso de álcool e tabaco

Alimentação: uma aliada importante

O consumo adequado de proteínas ao longo do dia ajuda a preservar e fortalecer os músculos. O ideal é incluir alimentos ricos em proteína nas refeições:

- Ovos
- Leite e derivados (queijos, iogurte e requeijão)
- Carnes (boi, frango, peixe e porco)
- Leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico, soja e ervilha)

Vitamina D: a vitamina D também é importante para a saúde muscular. Ela pode ser obtida por meio da exposição solar orientada e do consumo de alimentos como gema de ovo, sardinha, salmão e leite fortificado.

Antioxidantes: frutas, legumes e verduras ajudam na proteção das células e devem fazer parte da alimentação diária

Suplementação: Em alguns casos, a alimentação sozinha pode não ser suficiente para atingir a quantidade necessária de proteínas. Nesses casos, a suplementação pode ser indicada por um profissional de saúde, de forma individualizada.

Prática de exercícios físicos

Os exercícios físicos são fundamentais no combate à sarcopenia. Os mais indicados são os exercícios de força, como a musculação, sempre com orientação profissional e respeitando os limites de cada pessoa. A recomendação é praticá-los de 2 a 3 vezes por semana.



BELO HORIZONTE

PREFEITURA DO POVO

AQUI O TRABALHO NÃO PARA

Segurança
Alimentar e
Nutricional



Acesse e saiba mais.



Descarte este material em
local apropriado. Mantenha
a cidade limpa.