



QUAL A ALIMENTAÇÃO CORRETA PARA CADA IDADE

O que se deve comer aos 20, 30 e 40 anos

Da infância até a velhice, manter **hábitos saudáveis de alimentação**, aliados à prática de atividade física regular, é fundamental para garantir uma boa saúde. Vegetais, frutas, grãos e cereais integrais são sempre bem-vindos, ao contrário de industrializados, cereais refinados e alimentos ricos em açúcar e sal, que devem ser evitados.

Mas será que existem alguns **alimentos mais indicados** para cada faixa etária? Especialistas indicam alguns truques para comer do jeito certo aos 20, 30 e 40 anos.

Melhores alimentos para cada idade

20 anos

A recomendação para quem tem 20 anos é consumir pães integrais, frutas vermelhas e folhas verdes (Crédito: Thinkstock)

“Os carboidratos são a principal fonte de energia para o corpo, principalmente para a mulher de 20 e poucos anos que, em geral, tem uma vida bastante ativa. Pães e cereais integrais, arroz integral, grãos e leguminosas, frutas, legumes e verduras são as fontes desse nutriente essencial à nossa alimentação. É importante prestar atenção ao índice glicêmico (IG) desses alimentos, priorizando os de baixo e médio IG. A ocorrência de anemia é relativamente comum nessa fase, por isso a importância do consumo de alimentos com fonte de ferro, micromineral ligado à hemoglobina, proteína que tem a função de transportar oxigênio para todas as células do corpo”, explica o endocrinologista Alfredo Cury, do SPA Posse do Corpo, de Petrópolis (RJ).

Alimentos indicados: Pães integrais, quinoa e as leguminosas, como o grão-de-bico, os feijões e a lentilha, de baixo IG. Entre as

frutas, maçã, pera, ameixa vermelha, pêssego e as frutas vermelhas (amora, morango, cereja). Para garantir o ferro, carnes vermelhas, vísceras e miúdos, gema do ovo, leguminosas e vegetais folhosos verde-escuros. E alimentos fontes de vitamina C (acerola, caju, goiaba, laranja, abacaxi, maracujá, limão), que auxiliam a absorção do ferro pelo organismo.

Alimento “coringa”: As frutas, preferencialmente as de baixo índice glicêmico, são excelentes fontes de energia e ainda fornecem vitaminas e minerais, essenciais para o bom funcionamento do organismo.

30 anos

Aos 30 anos é importante consumir cereais, frutas e proteínas (Crédito: Thinkstock)

“A mulher de 30 anos deve dar mais atenção ao controle do peso. Nessa fase da vida, as responsabilidades com trabalho e família costumam consumir boa parte do tempo da mulher, que acaba por ter menos tempo para dedicar a si mesma, descuidando da alimentação e deixando de praticar atividade física sob a desculpa de não ter tempo para isso. A alimentação balanceada deve priorizar o consumo de alimentos naturais, com o menor nível de processamento possível. Devemos sempre consumir alimentos, e não produtos. Nessa fase, a produção do colágeno começa a diminuir, o que reflete em menor elasticidade da pele e aparecimento de rugas. Por isso é importante consumir quantidades adequadas de proteínas de origem animal aliada ao consumo de alimentos fontes de vitamina C. Mas se a mulher já tiver bons hábitos alimentares ela não vai precisar 'viver de dieta' e vai conseguir se manter em um peso saudável, evitando o efeito sanfona que pode ser responsável pelo aumento da flacidez”, afirma a nutricionista Marina Capella da Clínica Dicorp, no Rio de Janeiro (RJ).

Alimentos indicados: Cereais integrais, frutas, verduras, legumes e leguminosas, importantes para o fornecimento de energia, assim como as proteínas. A suplementação com colágeno hidrolisado é um recurso que também pode ser adotado.

Alimento “coringa”: Aveia, fonte de fibras solúveis, que aumenta a sensação de saciedade auxilia na melhora dos quadros de constipação e na redução dos níveis do colesterol LDL (“ruim”), além de ser fonte de silício, um mineral importante para a saúde da pele.

40 anos ou mais

Leite, ovos e vegetais verde-escuro são importantes após os 40 anos (Crédito: Thinkstock)

“A alimentação balanceada para uma mulher de 40 anos baseia-se nos mesmos fatores de uma de 20 ou 30 anos. A diferença é que, dependendo do nível de atividade física e do estilo de vida, as necessidades calóricas podem ser reduzidas. E, nessa fase deve-se redobrar os cuidados para evitar a osteoporose. O ganho de peso também pode ocorrer com mais facilidade nessa fase e, naturalmente, ocorre uma diminuição da massa magra”, diz a equipe de nutricionistas do W Spa.

Alimentos indicados: Fontes de cálcio, como leite e derivados desnatados, vegetais folhosos verde-escuros e o gergelim. Minerais que também estão envolvidos na formação óssea, como fósforo (encontrado nas carnes, ovos, leguminosas, nozes, leite e derivados), magnésio (encontrado em cereais integrais, nos vegetais folhosos verde-escuros, nas nozes e na castanha do Pará) e vitamina A (leite, ovos, vegetais folhosos verde-escuros e frutas e legumes amarelos).

Alimento “coringa”: Iogurte, que auxilia no funcionamento do intestino e é fonte de proteína e cálcio.

Professor Miguel Centrone

Segmento II