

SAR COP ENIA

**COMO COMBATER E PREVENIR
ESTADOS AVANÇADOS DE PERDA DE
FORÇA E MASSA MUSCULAR**

DICAS DA MARIA NUTRICIONISTA E
DA ALICE FISIOLÓGISTA



INTRO DU ÇÃO



Sarcopenia é a perda de massa e força na musculatura esquelética com o envelhecimento. Cerca de um terço da massa muscular perde-se com a idade avançada, começando a partir dos 40 anos com queda de 0,5% ao ano e aumentando até cerca de 1% ao ano a partir dos 65 anos de idade.

Este e-book foi criado para informar sobre a gravidade desta condição e de como podemos prevenir e assim evitar situações avançadas de doenças às quais não conseguimos dar resposta devido á falta de estrutura músculo-esquelética.

PRINCIPAIS ALIMENTOS E SUPLEMENTOS QUE AUXILIAM NO FORTALECIMENTO MUSCULAR E NA MANUTENÇÃO DA VITALIDADE NA TERCEIRA IDADE.



A nutrição funcional e integrativa atua como uma aliada poderosa na prevenção e no tratamento da sarcopenia.

Proteínas de Alta Qualidade

- Ovos, peixes, frango, carne magra, feijão,
- A leucina é um aminoácido essencial para estimular a síntese proteica

Recomenda-se fracionar a ingestão de proteína ao longo do dia

Alimentos Ricos em Cálcio e Magnésio

- Brócolos, couve, sardinha, sementes de sésamo, amêndoa
- A absorção do cálcio é potencializada pela vitamina D e K2

Fontes de Vitamina C e Antioxidantes

- laranja, quivi, frutas vermelhas, curcuma (açafrão-da-terra)
- Combatem radicais livres e reduzem inflamação crônica

Fontes de Ferro Biodisponível

- Carnes magras, feijão com vitamina C, folhas verde-escuras
- Importante para transporte de oxigênio e prevenção de anemia

SUPLEMENTOS ESSENCIAIS NA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA



Vitamina D3 + K2

- Auxilia na absorção de cálcio e na função muscular
- Níveis ideais: acima de 40 ng/mL (25-OH D)

Complexo B (com foco em B12 e B6)

- Apoiam o metabolismo de proteínas, a produção de energia e a função neuromuscular
- B12 importante em casos de uso prolongado de antiácidos ou vegetarianismo

Creatina Monohidratada

- Melhora força e desempenho em exercícios de força
- Dose sugerida: 3 a 5g/dia, preferencialmente com uma refeição rica em hidrato de carbono

Proteína whey ou vegetal ou Colágeno Hidrolisado

- Auxiliam na oferta proteica e manutenção da massa magra
- Opções com sabor neutro podem ser usadas em batidos ou iogurtes

RECOMENDAÇÕES DE PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO



Volume de treino

A Organização Mundial da Saúde recomenda que idosos pratiquem ≥ 150 minutos de exercícios aeróbicos de intensidade moderada ou ≥ 75 minutos de exercícios aeróbicos de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação equivalente dos dois.

Como praticar?

Existem várias formas e estratégias para realizar a totalidade de minutos recomendados, sendo que não precisam realizar a totalidade de forma seguida, mas realizar os exercícios, por exemplo, em sessões de 10 minutos ou mais.

Atividades com sustentação de peso podem ajudar a manter a saúde óssea e funcional. Manter-se fisicamente ativo também reduz doenças crônicas não transmissíveis, depressão e declínio cognitivo.

PRIORIDADE: TREINO DE FORÇA

- Realizar exercícios de força e resistência muscular fará com que o seu corpo se mantenha forte e capaz de dar resposta às adversidades que possam surgir.
- Faça treino de força em casa ou num ginásio acompanhado, o mais cedo possível, antes de avançar para estados de perda muscular.
- Recomenda-se treino de força pelo menos 1x por semana (se bem acompanhado)

CONCLUSÕES



A sarcopenia não precisa ser um destino inevitável. Com uma alimentação equilibrada, suplementação adequada e estilo de vida ativo, com prática de exercício físico devidamente estruturado é possível manter a força e a vitalidade em qualquer idade.

TREINE E COMA BEM HOJE PARA PODER VIVER MELHOR AMANHA!



@nutri_mariatavresmonteiro



@coachalicept