

## A Saúde após os 50 anos



Os alimentos são nossa fonte de energia, também um modo de satisfazer nossa gula, logo podem ser ingeridos comedidamente, de acordo com as necessidades, ou exageradamente satisfazendo em excesso, uma de nossas necessidades básicas.

As sete recomendações sobre alimentação:

- 1º **Gorduras saturadas:** limitar a ingestão de alimentos ricos em gorduras saturadas, recomendam-se apenas duas refeições ricas em gorduras saturadas por semana. Procurar ingerir alimentos ricos em Omega 3.
- 2º **Manteiga e queijos amarelos:** evitar comê-los sempre que possível, caso tenha colesterol elevado deve eliminá-los completamente de sua dieta.
- 3º **Embutidos:** pelos materiais utilizados na sua fabricação, seu consumo deve ser reduzido ao mínimo possível.
- 4º **Frutas e legumes:** o uso destes alimentos não tem restrições, devem ser ingeridos em todas as refeições, sem limites de quantidade, são ricos em fibras o que ajuda no trânsito intestinal.

5º **Cereais naturais:** devem ser inseridos em nosso cardápio, os principais são: ervilha, soja, vagem e lentilhas.

6º **Gorduras vegetais:** dê preferência ao consumo de óleos de canola, milho e soja.

7º **Sal:** evite o uso excessivo deste condimento, de preferência retire o saleiro da mesa.

Para manter a saúde, são necessários certos cuidados profiláticos, após os 40 anos o médico deve ser procurado, e alguns exames devem ser realizados.

**Diabetes** esta é uma doença insidiosa que se manifesta só quando está avançada, acima dos 45 anos um exame de glicemia em jejum deve ser realizado, dois exames consecutivos com dosagem acima de 126mg/dL é sinal de doença.

**Hipertensão** arterial, com 3 tomadas de pressão consecutivas acima de 140/90 deve-se ficar alerta, é sinal que a doença está por perto.

**Colesterol**, o desejável é que o total esteja abaixo de 200mg/dL, a fração HDL (colesterol bom) deve estar acima de 45 mg/dL e o LDL (colesterol ruim) abaixo de 130mg/dL.

**Próstata**, para os homens após os 50 anos, o toque retal e a dosagem do antígeno específico prostático (PSA) são de suma importância para o diagnóstico precoce do câncer da próstata.

**Audição e visão**, após os 50 anos ambos os sexos devem se submeter a exames para aferição destes sentidos para evitar cegueira e surdez mais tarde. Outros cuidados que devem ser tomados após os 50 anos, exame dentário anual, eco-doppler das carótidas e radiografia de tórax, para mulheres após a menopausa, realizar densitometria óssea e finalmente não descuidar das **vacinas**.

Por hoje é só. Bons treinos e cuidado com a saúde.

*Dr. Fernando Alves Moreira é tesoureiro do CBR, colunista do Boletim do CBR e maratonista*