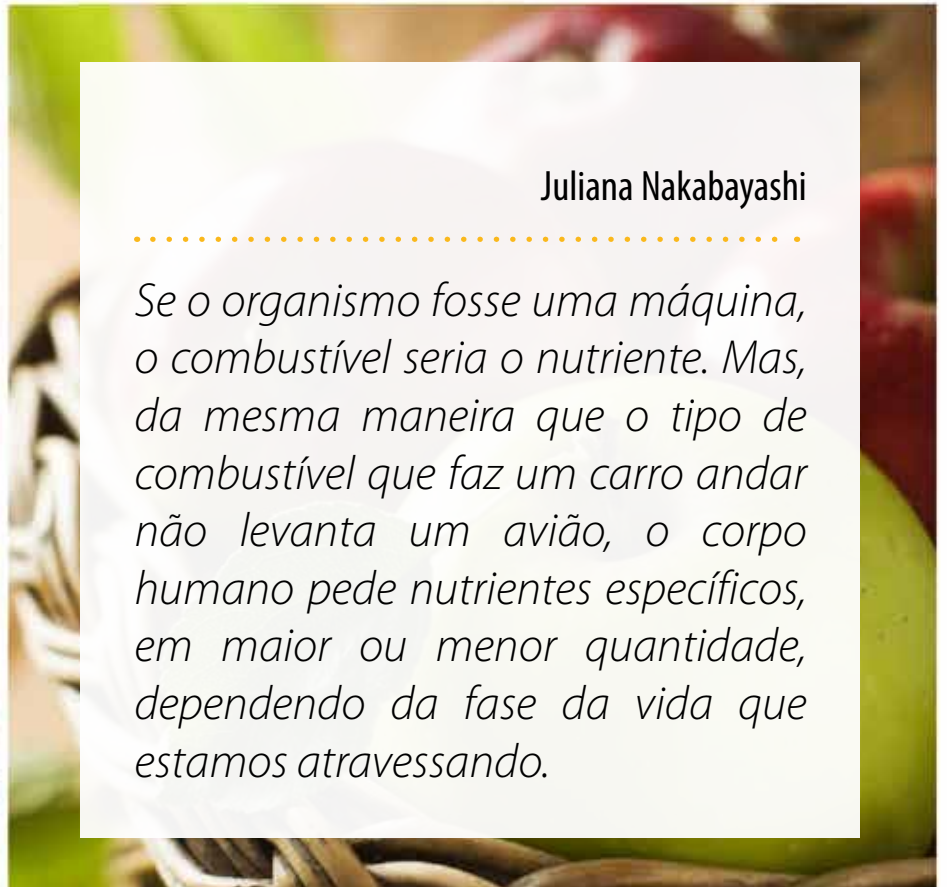






# Nutriendo cada fase da vida



**Juliana Nakabayashi**

---

*Se o organismo fosse uma máquina, o combustível seria o nutriente. Mas, da mesma maneira que o tipo de combustível que faz um carro andar não levanta um avião, o corpo humano pede nutrientes específicos, em maior ou menor quantidade, dependendo da fase da vida que estamos atravessando.*



De forma geral, todos os nutrientes são importantes. Por isso, a alimentação deve ser variada, rica em cereais integrais, frutas, hortaliças, legumes, sementes oleaginosas, grãos, brotos, carnes magras, ovos, leite e derivados. Isso em todas as idades. Entretanto, em algumas fases, determinados nutrientes são mais essenciais do que em outras. O cálcio, por exemplo, na infância e na adolescência precisa ser mais ingerido do que na fase adulta.

Outro ponto importante é que existem cuidados alimentares a serem tomados em determinadas faixas etárias ou em determinadas doenças. Como dito acima, a alimentação variada é importante mas existem exceções, como é o caso das crianças menores de dois anos que devem evitar leite de vaca, amendoim, soja, trigo, ovo, frutas cítricas (laranja, limão), mel, peixes e frutos do mar. O motivo é que esses alimentos são potencialmente "alergênicos" e a criança ainda está desenvolvendo e fortalecendo seu sistema imunológico.

Outro exemplo de que a alimentação interfere no bom funcionamento do organismo são os alimentos à base de soja ou glúten para quem tem disfunção da tireoide (hipo ou hipertireoidismo são algumas dessas disfunções).

Portanto, a melhor maneira de garantir uma boa alimentação é buscar ajuda de um nutricionista. Cada indivíduo é único e devemos respeitar sua individualidade bioquímica, sua faixa etária e seu estado de saúde. Saiba que o que é remédio para um pode ser veneno para outro.

Conheça agora a nutrição ideal para cada fase da vida:



## Infância

Até os seis meses, o leite materno deve ser o alimento exclusivo do bebê, pois é o alimento mais completo para essa fase da vida e supre as necessidades de ferro, não necessitando de qualquer forma de complementação e nem de introdução de alimentos sólidos. Além disso, o aleitamento materno auxilia o desenvolvimento do sistema imunológico do bebê, evitando alergias e proporcionando um crescimento mais saudável.

Dos seis meses até os seis anos, a introdução de novos alimentos deverá começar pelas papinhas de frutas e legumes, sob orientação do pediatra ou nutricionista. Tudo isso deve ser feito gradativamente e em pequenas quantidades. A tolerância da criança

deve ser testada, com o aumento progressivo da quantidade e qualidade de alimentos. Evite os alimentos alergênicos citados anteriormente.

Quando os dentinhos da criança já estão presentes, é possível oferecer o velho e conhecido “prato colorido”, que deve conter carboidratos, gorduras e proteínas, presentes em verduras, legumes, frutas, cereais, diferentes tipos de carnes e ovos.

Na infância, os nutrientes como cálcio, ferro, zinco, vitamina A, vitamina C e proteína são fundamentais para o crescimento e expansão da massa muscular, dos ossos, para o desenvolvimento cognitivo, o fortalecimento do sistema imunológico, a boa cicatrização e o bom paladar.

*“A infância é uma fase em que os pais devem estar atentos. É nela que a criança adquire seus primeiros hábitos.”*

**Cálcio:** vegetais de folhas escuras como brócolis, couve, rúcula, agrião, espinafre, peixes como sardinha, amêndoas, gergelim, avelã, leite e seus derivados.

**Ferro:** carne de vaca, frango e peixe, gema do ovo, feijão, soja, lentilha, ervilha, espinafre, brócolis, couve, beterraba e verduras com folhagem mais escuras. O ferro de origem vegetal é melhor absorvido se adicionado algum alimento rico em vitamina C (laranja, limão, acerola, abacaxi).

**Zinco:** cereais integrais (aveia, centeio, trigo, arroz), feijões, lentilha, carnes vermelhas, hortaliças (em especial o maxixe), grãos integrais.

**Vitamina A:** na forma de carotenóides (alimentos de origem vegetal): cenoura, abóbora, mamão, couve. Na forma de retinol (origem animal): leite, manteiga, gema de ovo, fígado, óleo de peixe.

**Vitamina C:** abacaxi, acerola, goiaba, laranja, limão, tangerina, kiwi, caju e morango. Legumes e verduras como pimentão, rúcula, alho, cebola, repolho, espinafre, tomate, brotos de verduras, agrião e alface.

# Adolescência

Com um pouco mais de liberdade na hora de se alimentar, os adolescentes ingerem uma quantidade maior de alimentos ricos em calorias, açúcares e gorduras nocivas. Portanto, todo cuidado é pouco nessa fase.

Nutrientes como ferro, cálcio, vitamina A, C e D, e proteína são fundamentais, pois a sua falta causa retardo do crescimento, atraso da puberdade, baixa concentração, cansaço, desânimo e anemia. O mineral que merece destaque é o zinco, responsável pela maturação sexual na puberdade e por regular a produção de hormônios. Ele é fundamental para o desenvolvimento sexual na adolescência. Sem ele, pode haver deficiência de algum hormônio importante para a vida sexual adulta.

**Vitamina D:** a melhor forma de garantir vitamina D é tomar alguns minutos de sol diariamente no início da manhã ou após 16h. Os filtros solares bloqueiam em 95% a capacidade do seu corpo de gerar vitamina D. Os alimentos fontes são escassos, sendo encontrada na gema de ovo, óleo de fígado de bacalhau, óleo de peixe, sardinha, fígado e leite.

Já foram citados as fontes alimentares dos outros nutrientes (ferro, cálcio, zinco, vitamina A e C).





## Adulto

A rotina corrida e a oferta abundante de alimentos saborosos e calóricos, aliados à diminuição da atividade física e ao estresse diário, prejudicam muito a alimentação equilibrada.

Há dois principais problemas na alimentação na fase adulta: erro na hora da escolha do cardápio e

muitas horas sem se alimentar. Essa combinação acaba dando espaço a doenças crônicas degenerativas, como a obesidade, a hipertensão e o diabetes, e uma série de sinais e sintomas indesejáveis, como dor de cabeça, insônia, ansiedade, irritação, alergias, constipação intestinal e fadiga crônica.

Há a necessidade de se manter uma alimentação equilibrada para a ingestão adequada de todos os nutrientes (proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, sais minerais e fibras), mas alguns alimentos funcionais são indispensáveis. Conheça alguns deles:

**Aveia** (substância bioativa: beta-D-glucana): A beta-D-glucana (fibra alimentar) auxilia na redução da absorção de colesterol.

**Tomate, melancia, goiaba vermelha** (substância bioativa: licopeno): Antioxidante, reduz o colesterol e o risco de certos tipos de câncer, como o de próstata.

**Peixes de água profunda e linhaça** (substância bioativa: ômega-3): Previne doenças cardiovasculares, inflamatórias, diminui o risco de desenvolvimento do câncer de mama.

**Hortaliças** (substância bioativa: luteína): Tem ação antioxidante que protege as células contra os radicais livres. Age em parceria com outra substância, a zeaxantina. Boas fontes: couve, brócolis, repolho, milho, páprica e manjericão.

**Chá verde, cerejas, amoras, framboesas, uva roxa e vinho tinto** (substância bioativa: catequinas): Reduz a

incidência de certos tipos de câncer, reduz o colesterol e estimula o sistema imunológico.

**Cereais integrais, feijão, lentilha, grão de bico, hortaliças, frutas** (substância bioativa: fibras solúveis e insolúveis): Reduz o risco de câncer de cólon, melhora o funcionamento intestinal. As fibras solúveis auxiliam no controle da glicemia e no tratamento da obesidade.

**Probióticos** (substâncias bioativas: lactobacillus e bifidobacterias): Desencadeiam efeitos sistêmicos, ajudam na nossa imunidade, aumentam a absorção de nutrientes, regularizam o trânsito intestinal, auxiliam a reduzir doenças como as cardiovasculares, o câncer, o diabetes e a obesidade.

**Prebióticos** (substância bioativa: frutoligossacarídeos e inulina): biomassa de banana verde, chicória, yacon. Funcionam como alimento para as bactérias benéficas, mantendo a flora intestinal saudável.



## Terceira Idade

Nessa faixa etária, cerca de 30% da massa muscular se transforma em gordura, o que causa maior vulnerabilidade a quedas, problemas respiratórios e cardíacos. O ideal é uma dieta que contenha proteína diariamente, entre elas carnes magras, ovo, leguminosas e quinoa. Os idosos também apresentam maior dificuldade em digerir e absorver os nutrientes, por isso, a variedade e o fracionamento tornam-se indispensáveis, além do uso de pro e prebióticos.

Outros nutrientes que não podem faltar nessa fase são: ferro, cálcio, vitaminas D, C, E, complexo B, zinco, betacaroteno e colina.

Dentre os alimentos ricos em colina destacam-se a gema de ovo (principal fonte), lecitina de soja e bife de fígado. O consumo diário de alimentos ricos em colina pode minimizar a perda de memória relacionada com o envelhecimento.

Além disso, a colina é precursora do neurotransmissor acetilcolina, importante para a transmissão nervosa cerebral, cardíaca, muscular, trato gastrointestinal e adrenais.

# Gestação

A gestação é um estado biológico, natural e fisiológico, porém especial, e que exige do organismo feminino uma alimentação suficiente para atender tanto às suas próprias necessidades, quanto à formação adequada do bebê.

A alimentação deve ser balanceada. O ideal é uma dieta que inclua carboidratos integrais (pães, biscoitos, macarrão, arroz, etc.). Sempre olhe os rótulos, o primeiro ingrediente deve ser farinha de trigo integral. Proteínas magras, vindas da carne, frango, peixe, castanhas, sementes, legumes e verduras.



**Ácido Fólico:** é uma vitamina que na gestação é muito importante para a formação do tubo neural do feto, evitando má formação cerebral. Além da suplementação, o ácido fólico é encontrado naturalmente em alimentos como: brócolis, repolho, espinafre, aspargo, carnes magras, feijão, pão integral, etc.

**Ômega 3:** é importante para o correto desenvolvimento do cérebro do bebê, e sua disponibilidade para o feto depende da ingestão alimentar da mãe. Estudos também indicam que o ômega 3 pode estender o tempo da gestação evitando partos prematuros. Uma ótima opção é a cápsula de óleo de peixe (essa deve ser isenta de mercúrio). Procure por marcas que não contenham esse metal pesado.

**Vitamina A:** importante para o crescimento e desenvolvimento do feto. Na forma de carotenóides, é encontrado na cenoura, abóbora, mamão e couve. Na forma de retinol, no leite, manteiga, gema de ovo, fígado e óleo de peixe.

**Ferro:** evita anemia da gestante, reduz o nascimento de bebês prematuros e com baixo peso, reduz o risco de morte materna no parto, melhora a resistência às infecções e melhora a capacidade de aprendizagem da criança. Encontrados na carne, frango, peixe, ovo, feijão e vegetais verde-escuros (associados à vitamina C, para melhor absorção).

**Cálcio:** garante a formação da estrutura óssea e dentária do feto. Além do leite, outras fontes ricas em cálcio são: gergelim, semente de girassol e folhas verde-escuras.

**Magnésio:** importante para mais de 300 reações bioquímicas e necessário para que todas as outras vitaminas sejam absorvidas.

**Colina:** é essencial durante o desenvolvimento fetal influenciando na formação do cérebro, da coluna vertebral, importantíssima na memória futura e cognição, enquanto que o déficit leva a uma diminuição da memória e a dificuldade de aprendizado por um longo período.

**Água:** o consumo de água é muito importante nessa fase, pois é essencial para a produção do leite, estimula o funcionamento dos rins (evitando as infecções comuns nesse período) e do intestino, e hidrata a pele, ajudando na prevenção de estrias. A quantidade ideal de água é o seu peso X 40 ml.

**Fibras:** a gestante costuma apresentar constipação intestinal, portanto a dupla água e fibras é fundamental.





# Menopausa

A menopausa caracteriza-se pela última menstruação da mulher, que é quando os ovários param de funcionar, ou seja, param de produzir os hormônios estrógeno e progesterona.

Esse estágio, normalmente entre os 45 e 55 anos, tem como sintomas desconfortáveis como ondas de calor, suores noturnos, insônia, diminuição da libido, irritabilidade, depressão, diminuição da atenção e da memória, entre outros, que podem fazer da menopausa uma das fases mais difíceis, tanto física como emocionalmente.

Alguns alimentos como quercetina (maçã e cebola), coenzima Q10 (sardinha e aveia), isoflavona (soja), boro (pêssego, legumes e castanhas) e lignana (linhaça) são muito importantes nessa fase.

Os moduladores do estrogênio também são fundamentais e estão em alguns alimentos como couve de Bruxelas, brócolis, couve, rúcula, frutas cítricas, geleia real, magnésio, vitaminas do complexo B, romã, linhaça, broto de alfafa.

Saiba para que servem essas substâncias bioativas:

**Quercetina:** por ser antioxidante, melhora a eliminação dos radicais livres além de potencializar o funcionamento hepático, eliminando toxinas do organismo. Além disso, melhora o processamento hepático, normaliza as lipoproteínas (LDL-colesterol).

**Coenzima Q10:** é um antioxidante e está envolvido com o processo de produção energética na mitocôndria. A coenzima Q10 diminui seus níveis com a idade, e a suplementação desta aumenta a energia, reduz a fadiga, além de melhorar o sistema imunológico e a textura da pele.

**Isoflavona:** é uma substância semelhante aos estrogênios, que além de diminuir as ondas de calor, aumenta a densidade óssea e retarda a osteoporose.

**Boro:** mineral envolvido em várias reações químicas e bastante associado a densidade óssea e articulações.

**Lignana:** a linhaça contém lignanas, que são compostos fitoquímicos similares ao estrogênio, que têm propriedades anticancerígenas, principalmente em relação ao câncer de mama e de cólon.

# O que é nutrição funcional

A Nutrição Funcional aplica a ciência dos nutrientes de acordo com a individualidade bioquímica. Ou seja, cada pessoa possui uma particularidade genética, social e física, que faz todo ser humano se diferenciar totalmente do outro. Quando o profissional nutricionista coloca estas particularidades como prioridade no tratamento, gera-se um tratamento individualizado.

Em vez de limitar-se à prescrição de dietas com os alimentos tido como saudáveis, a Nutrição Funcional rastreia os sintomas, sinais e características de cada paciente e os relaciona com a carência ou o excesso dos nutrientes.

Os desequilíbrios nutricionais geram sobrecarga no sistema imunológico e desencadeiam “processos alérgicos” tardios, que acabam por provocar doenças crônicas como obesidade, depressão, fibromialgia, artrite reumatoide, síndrome do pânico, osteoporose, diabetes, distúrbios de comportamento e hiperatividade infantil entre outras.

A prioridade é por uma alimentação natural, fresca, orgânica e variável que permite uma oferta de nutrientes e fitoquímicos que exercem efeito protetor em nosso organismo, diminuindo consideravelmente o risco de desenvolvermos doenças. É importante, também, reduzir o consumo de alimentos que geram desequilíbrios nutricionais como os industrializados, açúcar refinado, gorduras saturadas e trans.

Alguns exemplos de alimentos funcionais frequentemente utilizados são os óleos vegetais como o azeite e os provenientes do abacate, do coco e das castanhas. Ervas aromáticas como hortelã, alecrim, manjericao e capim limão,

condimentos naturais como canela, gengibre e açafrão. O açúcar demerara é usado naquelas situações em que é necessário adoçar a preparação, como em bolos e em sobremesas. Para os diabéticos o melhor adoçante é o stévia, que pode ser usado sem preocupação. Já o açúcar demerara deve ser usado com cautela, e, de preferência, sob orientações do médico ou do nutricionista.

Em algumas situações restringe-se por um período o consumo de leite e derivados e/ou farinha de trigo. Muitos veem essa restrição como modismo, mas vários estudos mostram os desequilíbrios orgânicos (endócrinos, inflamatórios, imunológicos) que o consumo desses alimentos pode provocar em algumas pessoas. Mas cada caso é um caso e deve-se levar em conta a individualidade bioquímica de cada um. Portanto, uma avaliação feita por um profissional torna-se indispensável para dar a correta orientação alimentar.

Como substituto do leite de vaca e da farinha de trigo surgem novas opções que aos poucos vão caindo no conhecimento das pessoas, como é o caso dos leites vegetais (leite de arroz, leite de coco, leite de amêndoas, etc.) e de outras farinhas como farinha de arroz, fécula de batata, farinha de grão de bico, farinha de amêndoa, polvilho, entre outras.

Quanto às proteínas, a nutrição funcional incentiva o consumo não só das proteínas animais, mas também das vegetais como lentilha, ervilha, grão de bico e quinoa que, em geral, não fazem parte dos hábitos alimentares do brasileiro, mas que também têm chegado às nossas mesas. O tofu e o missô, que derivam da fermentação/

coagulação da soja e ovo que atualmente recebe um lugar privilegiado e é muito bem recomendado pelos nutricionistas, também são ótimas fontes proteicas.

Já para os embutidos como salsichas, nuggets, mortadela e presuntos a recomendação é reduzir ao máximo seu consumo, assim como os alimentos industrializados, processados e fast food.

