



## Longa e saborosa vida

António Pedro Graça

**D**esde sempre existiram elixires, poções e outras fontes de juventude. Quem já não ouviu falar de yogurtes suíços, de champôs anti-ruída, de cremes anti-rugas, do slogan «Leite é juventude». E muito mais se vai ouvir falar. Mais não seja porque actualmente ultrapassam 1 milhão, os portugueses com mais de 65 anos. E este número tende a aumentar.

Hoje está demonstrado por numerosos estudos que o factor determinante da qualidade de vida de um idoso é... o seu estilo de vida enquanto jovem e adulto. Quando se ultrapassa os 70 começa-se a carregar o fardo de toda uma herança genética e de uma vida inteira. Para descrédito dos vendedores de poções mágicas o nosso destino é de um modo geral traçado desde tenra idade.

Os Abkases que em 1954 tinham 2.58% da sua população com mais de 90 anos, atribuíam a sua longevidade ao trabalho (a reforma era desconhecida), ao sexo (30 anos era considerada a idade ideal para um homem começar a ter relações sexuais, que se prolongavam até bastante tarde) e à dieta (comiam devagar, mastigando cuidadosamente, pouca carne e muita fruta e vegetais). Este tipo de vida provavelmente não se adapta aos nossos dias, contudo certas ilações podem daqui ser retiradas.

Em primeiro lugar, mais importante do que viver muitos anos, é possuir uma boa qualidade de vida até tarde. E isso passa pela independência física, pela capacidade de mobilidade. Ora esta capacidade do idoso se deslocar de um lado para o outro perde-se na maior parte das vezes devido a problemas

como a osteoporose, a diminuição da massa muscular, a obesidade. Para combater de um modo eficaz estes problemas é essencial uma alimentação cuidada, vida ao ar livre e exercício físico. Ora esta abençoada trindade é rara na maioria das lixeiras de idosos (vulgarmente conhecidas por asilos), e naqueles que vivem isolados. O idoso necessita de convívio, necessita de dançar, de passear, de se sentir produtivo de alguma maneira. Acima de tudo, necessita de se integrar numa comunidade familiar ou noutra que respeite a sua dignidade. Não pode ser colocado todo o dia frente a uma televisão, ou então a cozinhar só para si. Quando se cozinha sozinho, o mais certo é passado algum tempo começar-se a comer papas instantâneas. Na realidade dão muito menos trabalho.

A hora de comer, a comida e o ritual à sua volta representam para um idoso a última oportunidade de experimentar novas situações e de se sentir envolvido com a vida. Comer é um dos maiores prazeres de um velho, não o estraguemos com a mania dos rigores excessivos. Aqui ficam alguns cuidados a ter com a sua alimentação.

- Cada idoso tem um horário próprio, respeite-o. Evite contudo que ele esteja mais de 3 horas e meia sem comer e que nunca se deite sem cear.

- Torne os pratos mais bonitos. Quem vai perdendo o olfacto e o gosto tem necessidade que a visão lhe mostre algo agradável.

- Sempre que necessário use a varinha mágica. Ela é essencial para a maioria dos idosos que mastiga e ensaliva mal.

- Evite fritos e refogados. São irritantes, provocam digestões difíceis, além de fornecerem calorias excessivas. Utilize em substituição a

panela de pressão, a cataplana, o vapor. Utilize acima de tudo a imaginação, a variedade é a chave da alimentação saudável.

- A grande maioria dos idosos não deve consumir sal. Em sua substituição utilize ervas aromáticas e especiarias em pequenas quantidades.

- À medida que a idade avança a absorção do cálcio diminui. Ora o cálcio é essencial para o bom estado de osso e dentes, para a transmissão nervosa e regulação dos batimentos cardíacos. Beba leite ou yogurte ou queijo magro ou leite creme ou... arranje outra maneira qualquer de fornecer leite e seus derivados de forma agradável para o idoso. Se ele gostar de chá de limão com leite...pois bem.

- Evite a obstipação. Beba água. Se possível mais de um litro por dia. Aqui coloca-se um problema: a maioria dos idosos detesta beber água ou não tem sede. Coma sopa, fruta, legumes cozidos, beba infusões de tília, de macela, cevada. Serão bons fornecedores de água.

Estamos a chegar ao fim, gostaria apenas de recordar que o idoso tem mecanismos menos eficientes de lidar com o stress. Infelizmente, má nutrição pode contribuir para o aparecimento de depressão, irritabilidade, esquecimento, insónia, anorexia...tantas vezes atribuídos ao próprio envelhecimento. Afinal, talvez a alimentação do idoso seja mais importante do que se possa pensar. Contudo, não existem princípios universais, e cada patologia pode inspirar cuidados diversos. Consulte o seu Nutricionista e acima de tudo procure tirar partido do prazer que uma refeição lhe pode dar. Até breve.

## COMERCIAL ALFONSO

Juan Antonio Alfonso Contreras

*Distribuidor das melhores marcas espanholas  
Porcelanosa - Zirconio- Gres Aragon*

**Cerâmicas - Sanitários - Madeiras - Canalizações  
Escaiolas- Materiais de construção**

Ramón y Cajal, 33 Telf. 32 05 94 Fax 32 05 94 - 21400 Ayamonte (Huelva)

