

Alimentação Em Diferentes Fases Da Vida

Ao longo da vida humana, podemos identificar fases que se destacam por apresentarem características peculiares – infância, adolescência, juventude, idade adulta e terceira idade

Alguns períodos são considerados críticos porque apresentam necessidades fisiológicas e psicossociais específicas, demandando atenção especial com a alimentação:

- A gestação;
- O parto e o período
- Pós Parto a fase do aleitamento;
- A transição alimentar;
- O período pré-escolar;
- A adolescência e a terceira idade.

- A boa alimentação durante todas as fases vida é determinante para a qualidade de vida que uma pessoa pode esperar gozar na velhice

Primeira infância:

O leite materno é considerado o primeiro alimento funcional que o indivíduo recebe.

Um alimento que garante o crescimento e desenvolvimento da criança e tem todos os nutrientes que o bebê necessita nos primeiros meses de vida, sem precisar de qualquer tipo de alimento até os seis meses de vida.

- *Estudos mostram que crianças amamentadas com leite materno vão ter um colesterol mais controlado na fase adulta evitando o surgimento de diversas doenças.*

- Como forma complementar de alimentação, o aleitamento deve seguir até os dois anos. Nesse período, os hábitos alimentares estão em formação, sendo fundamentais acções que estimulem o consumo de alimentos variados, dos diferentes grupos.

*É comum observar falta de apetite nas crianças deste grupo, especialmente durante as refeições básicas (**almoço e jantar**), devido ao fácil acesso às guloseimas (doces, biscoitos, refrigerantes) e à alta incidência de infecções e parasitoses.*

- A alimentação oferecida nos diferentes ambientes que a criança frequenta – creches, escolas, locais de lazer deve ser monitorada para que ela tenha acesso deliberado a uma alimentação saudável. Também é importante evitar que a criança adquira hábitos alimentares que venham a se constituir em risco à saúde, como o consumo regular de alimentos com alta densidade energética (açúcares e gorduras)

Escolares:

É um grupo é menos vulnerável do que o grupo dos bebês, pois as crianças já são capazes de escolher seus próprios alimentos (quando bem orientadas) e, normalmente, têm um apetite voraz.

Por estarem em fase de crescimento, as exigências nutricionais dos escolares são altas, com especial atenção às necessidades hídricas (de água), pois o corpo das crianças pode ficar desidratado rapidamente. O lanche escolar assume uma grande importância e deve ser constituída de alimentos saudáveis (frutas, pães integrais, leite, etc).

Como os hábitos alimentares ainda estão em formação, o consumo de alimentos industrializados (biscoitos, salgadinhos tipo chips, refrigerantes, etc...) deve ser restringido.

Adolescentes:

Os requerimentos energéticos e nutricionais dos adolescentes são altos, pois esta fase é caracterizada por um crescimento físico acelerado acompanhado da maturação sexual e mental. Sendo independentes, os adolescentes costumam seleccionar alimentos de baixo valor nutritivo e alta densidade calórica (alimentos industrializados, sanduíches, frituras, doces, refrigerantes...).

Nesse período, algumas questões merecem atenção especial, como os riscos de transtornos alimentares (anorexia, bulimia e compulsões), o baixo-peso, o sobrepeso, a obesidade, a anemia e a gravidez na adolescência, que, por sua vez, aumenta o risco de partos prematuros e crianças com baixo peso ao nascer.

Adultos

A alimentação adequada do adulto é fundamental para a manutenção da saúde e do peso corporal, evitando o surgimento de doenças como diabetes e hipertensão, além de carências nutricionais. Os requerimentos energéticos são estimados levando em consideração a prática de actividade física, a massa corporal e a idade, bem como o estado fisiológico (presença de patologias e gravidez ou lactação, no caso das mulheres). 1

Um problema que muitas vezes aparece nesta fase da vida, nas mulheres é a tensão pré-menstrual. Os sintomas envolvem mudança de humor, irritabilidade, depressão, cansaço, cefaleia e outros.

Já se sabe que os níveis de serotonina, um neurotransmissor ligado à sensação de prazer, diminuem nesta fase causando a depressão e aumentando a vontade de comer doce. Portanto, uma dieta equilibrada com alguns alimentos funcionais pode amenizar e até combater esses sintomas. A soja pode ser benéfica no tratamento da síndrome pré-menstrual, mais especificamente na redução da enxaqueca, sensibilidade mamária, cólicas e inchaço

No caso dos homens é na fase adulta que eles começam a se preocupar com a saúde do coração, pois a susceptibilidade de doenças cardiovasculares é maior neste período devido ao grande estresse do dia-a-dia, alimentação inadequada e sedentarismo. O consumo de alimentos ricos em antocianinas, que se caracterizam pela cor arroxeada (uva, jabuticaba, morango, cereja, ameixa, açaí, beterraba berinjela) é fundamental para a protecção do coração, pois são altamente antioxidantes e anti-inflamatórios.

Idosos

Os idosos costumam apresentar falta de apetite e baixo consumo de alimentos, o que pode ser corrigido com a oferta de alimentos com alta densidade energética (mais calóricos) e bem temperados.

As dificuldades de mastigação, deglutição e digestão podem ser contornadas com a oferta de alimentos com a consistência modificada (mais macios/bem cosidos – purés, suflés, pudins...) em refeições pouco volumosas

- Cerca que de 15% de pessoas com 65 anos ou mais desenvolvem doenças de Alzheimer a cada ano e a memória é a mais prejudicada pela diminuição de neuro - transmissores regressão de neurónios e redução do fluxo sanguíneo. Um nutriente importante nesta fase é a colina, fundamental para o desenvolvimento cerebral humano, com actuação relacionada à função da memória. Dentre os alimentos ricos em colina, estão a lecitina de soja, o bife de fígado e a gema de ovo.

Contudo, os especialistas afirmam que a lecitina de soja é uma das fontes de colina mais bioactivas do nutriente, além de ser natural e não conter colesterol.

Obrigada pela atencao