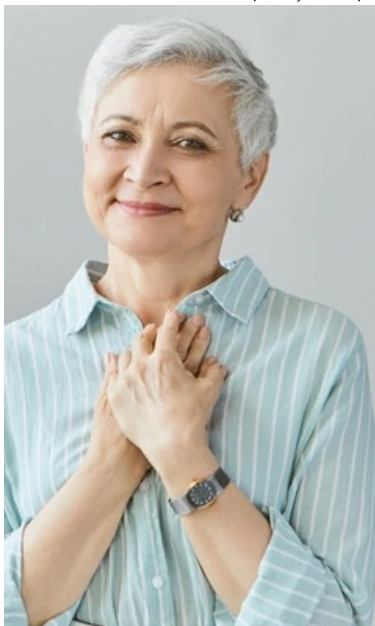


Reprodução Freepik



# Cerca de 30% das pessoas com mais de 60 anos sofrem com a perda da massa muscular

DA REDAÇÃO

Cerca de 30% dos idosos com mais de 60 anos têm problemas de sarcopenia, entendida como a perda de massa, força e desempenho da musculatura. A boa notícia é que esse mal pode ter seu impacto reduzido ou postergado com cuidados simples ao longo da vida. “Por volta dos 30 anos de idade, começamos a perder massa muscular. Trata-se de um processo natural, mas a velocidade da perda e o impacto na qualidade de vida do pacien-

te decorrem diretamente da quantidade de massa magra que as pessoas têm no corpo: quanto menos massa magra tivermos mais riscos corremos”, explica o Dr. Roberto Miranda, cardiologista e geriatra.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida dos brasileiros ao nascer aumenta ano após ano e se aproxima de 77 anos. Além disso, é cada vez mais comum as pessoas atingirem mais de 100 anos de idade. Segundo o Ministério da Saúde, aproximadamente 10 milhões de brasileiros têm osteoporose, o que causa 1 milhão de fraturas por ano. Esses graves problemas podem ser minimizados (ou adiados) com ajustes nas rotinas das pessoas: ter estilo de vida ativo, o que significa no mínimo 5 mil passos por

dia ou fazer meia hora de caminhada; ter alimentação balanceada, que não restrinja os alimentos, mas reduza a ingestão daqueles que não contribuem com a saúde; ter equilíbrio emocional, para que o corpo não sofra as consequências; evitar o excesso de álcool e não fumar.

Outra solução importante é a suplementação nutricional, que proporciona ao organismo os nutrientes essenciais quando eles não são aportados por dieta padrão. Um exemplo clássico é a ingestão de proteínas, que na maioria das vezes não atinge os níveis recomendados por dia. Uma ótima fonte de proteínas são os peptídeos de colágenos, que são isentos de alérgenos, como proteína do leite, soja e glúten. Combinação adequada e balanceada de proteínas associada a vitaminas, minerais e aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA's) é indispensável para a síntese muscular auxiliando na prevenção da sarcopenia.

Para a saúde dos ossos e combate à osteoporose, é preciso ingerir quantidades adequadas de cálcio, vitamina D, K e magnésio. Como os ossos não são formados apenas por cálcio, é fundamental o aporte de proteínas, vitamina D e magnésio, não esquecendo o papel da vitamina K2 como carreador do cálcio para os ossos, evitando que esse importante elemento se acumule nas artérias e rins. Vale mencionar que existem diversas fontes de cálcio. O Cálcio Citrato Malato, por exemplo, é melhor absorvido pelo nosso organismo em relação ao carbonato de cálcio.

Alimentação balanceada, seja via dieta nutricional padrão ou suplementada, e a prática de atividade física regular são chaves para manter o organismo em condição de oferecer a melhor resposta às necessidades habituais, promovendo envelhecimento mais saudável e longo.

“Nada disso é fácil, mas os resultados são evidentes e comprovados por inúmeros estudos. Por isso, minha recomendação para todos é: parem de procrastinar. Comecem hoje a fazer a diferença, independente da sua idade”, completa o Dr. Roberto Miranda.

PLANTÃO FARMACÊUTICO

ULTRAPOPULAR  
RAIA

Loterias



MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2414

04 05 06 14 29 38

QUINA

Acumulou - Concurso 5671

33 36 38 40 76

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2280

1º SORTEIO  
02 10 13 15 18 49

2º SORTEIO  
04 07 14 17 36 49

TIMEMANIA

Acumulou - Concurs 1695

01 22 24 34 39 54 62

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2217

03 05 08 09 13 15 23

26 38 44 48 55 59 67

70 73 84 85 86 90

DATAS COMEMORATIVAS



Dia Internacional da Música

Dia do Vendedor

Dia do Vereador

Dia de Santa Teresinha

Dia Internacional das Pessoas Idosas

Dia Mundial do Sorriso

Dia Nacional do Idoso

Dia do Representante Comercial

Dia Mundial do Vegetarianismo

Dia Mundial da Urticária



Dia Internacional da Não-Violência

Dia do Anjo da Guarda

Aniversário de Porto Velho

Dia do Quadro Complementar de Oficiais



Dia Mundial do Dentista

Dia das Abelhas

Dia do Profissional de Organização



FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 1º

BENEDITA PEREIRA ARANHA  
EDUARDO AUGUSTO TRENTINO

IVONETE B. TROIANO

LARISSA G. BENETTI

MASSANORI YOSHIOKA

NEIVA APARECIDA ZANETTI

SILVIA HELENA ANTONIAZZI

DIA 2

AMILTON ACAFRÃO LALLO

MARCIA GARCIA BASSO

M. CUCHEREAVE

DIA 3

ALCIDES CORDEIRO  
ANDRE LUIS RODRIGUES PELEGRINELLI

CASSIA REGINA ALVES

DENISE FABIANA WADA LOPES

FELIPE KOMATSO BARATELI

JOSE FLAVIO OLIVEIRA GUERRA

MARLENE GARCIA A. ARAUJO

MAURICIO ANDRE

NEUZA MIYOKO NAMIKUSHI

PAULA CASTILHO SABIO

TAMARA BELO GUERRA