



Suplementação e envelhecimento



Envelhecimento populacional

O envelhecimento da população é um fenômeno global. As pessoas estão vivendo vivendo mais. Os indivíduos nascidos hoje podem esperar viver uma média de 80 anos.

As mulheres que atingem os 65 anos de idade podem esperar viver um adicional de 20,4 anos, e os homens, 17,8 anos.

No ano de 2050 a população com idade superior a 65 anos deverá ter um crescimento aproximado de 44 milhões para 84 milhões, com um aumento de 14% para 21% da população. O segmento de mais rápido crescimento é aquele representado pelos indivíduos com idade superior a 85 anos

Envelhecimento populacional

O envelhecimento é um processo biológico normal. Um dia, todos nós iremos envelhecer.

No entanto, esse processo envolve algum declínio na função fisiológica. Os órgãos mudam com a idade, o que demanda maiores cuidados quanto à saúde, nutrição e suplementação.





Alterações na composição corporal

A composição corporal sofre alterações com o envelhecimento. A massa gorda e a gordura visceral aumentam, enquanto a massa muscular magra diminui.



A sarcopenia, caracterizada pela perda de massa muscular, força e função pode estar relacionada ao envelhecimento e, desse modo, pode afetar significativamente a qualidade de vida de um adulto idoso reduzindo a mobilidade, aumentando o risco para quedas e alterando as taxas metabólicas



Sarcopenia e envelhecimento

A sarcopenia é um processo multifatorial e complexo resultante de mudanças induzidas pelo envelhecimento no organismo humano, incluindo a distribuição alterada do tipo de fibra muscular e balanço de proteína líquido negativo.

Após a sexta década de vida, a perda de massa muscular esquelética pode aumentar a uma taxa de aproximadamente 15% por década.

Essa perda muscular pode ser agravada por imobilidade / desuso / repouso no leito, alterações na função endócrina, doenças crônicas, inflamação, resistência à insulina e deficiências nutricionais.

Essa perda progressiva de massa e força muscular pode prejudicar a qualidade de vida, uma vez que as atividades da vida diária tornam-se mais difíceis de serem realizadas e o risco de quedas e fraturas aumenta

Creatina e envelhecimento

Indivíduos mais velhos comumente experimentam perdas de desempenho cognitivo, massa óssea, massa muscular e funcionalidade. Essas características contribuem amplamente para o desenvolvimento da fragilidade.

Com o envelhecimento acontece uma redução do conteúdo de creatina muscular e isso pode envolver:

(a) atrofia de fibra preferencial do Tipo II,

(b) redução progressiva do consumo de carne, que é a principal fonte de creatina na dieta;

(c) redução nos níveis de atividade física, que pode estar implicada na atrofia das fibras do Tipo II.

A suplementação de creatina em curto prazo, mesmo sem treinamento físico, tem se mostrado suficiente para aumentar a massa corporal total, aumentar a resistência à fadiga, aumentar a força muscular ou melhorar o desempenho de atividades de vida diária em indivíduos mais velhos

A suplementação de creatina em associação com um programa de treinamento mostrou melhorar o controle glicêmico em idosos diabéticos tipo 2.





Whey protein e envelhecimento

O Whey protein Bem Estar Life fornece 24g de proteína, constituída por 18 aminoácidos, incluindo os aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), triptofano e ácido glutâmico, que estimulam o processo de síntese proteica, a cicatrização e a recuperação muscular.

A proteína do soro do leite é caracterizada por ser uma proteína de alto valor biológico, principalmente devido ao seu alto conteúdo de aminoácidos essenciais e, particularmente, alta concentração de leucina.

Com o decorrer da idade, acontece uma alteração na composição corporal com uma redução progressiva da massa muscular e um aumento da massa gorda. E os idosos são mais propensos a desenvolver sarcopenia, por isso a suplementação com proteína é importante nessa fase da vida. A oferta proteica adequada garante uma manutenção da massa muscular e promove maior autonomia e qualidade de vida aos idosos.

Envelhecimento e imunidade

A imunocompetência apresenta uma redução com a idade, a resposta imune é mais lenta e menos eficiente. As alterações podem ocorrer em todos os níveis do sistema imune.

A redução progressiva na função dos linfócitos T e da imunidade mediada por células contribui para o aumento de infecções. Por isso, a suplementação de vitaminas e minerais são importantes nessa fase da vida.



O óleo essencial de menta tem efeito antisséptico, antibiótico, anti-infeccioso, estomacal, antiespasmódico. A inclusão do óleo essencial de menta reduz a ocorrência de infecções e melhora os sintomas de gripe, muito comum entre os idosos.



A clorela é uma alga verde considerado modificadora da resposta imunológica pela capacidade de aumentar as defesas do hospedeiro contra infecções virais e bacterianas.



O fibervit é um polivitamínico de A a Z que auxilia na imunidade e no combate a doenças.



O Green energy é o multivitamínico que apresenta em sua composição cúrcuma e clorofila, componentes antioxidantes, anti-inflamatórios e bactericidas que auxilia no aumento da imunidade.



Envelhecimento e imunidade



O própolis da Bem Estar Life é elaborado com própolis verde e acrescido de vitaminas e minerais. Apresenta efeito: antibacteriano, antiviral, antiprotozoário, antifúngico, anti-inflamatório, antioxidante, cicatrizante, imunomoduladores



A suplementação com vitamina C reduz a suscetibilidade a infecções; , Aumenta os níveis de anticorpos; potencializa o sistema imunológico, diminui o endurecimento arterial e a aterosclerose.

Envelhecimento e saúde cardiovascular

O óleo de abacate é rico em ácido oleico, uma gordura monoinsaturada da família do ômega 9. Além disso, é fonte de vitaminas, especialmente vitamina A, vitamina D e vitamina E, e minerais como potássio e magnésio.

Também é rico em glutatona, luteína e beta-sitosterol, substâncias que proporcionam diversos benefícios, como melhora da defesa antioxidante e controle do estresse.

O óleo de abacate auxilia no controle do colesterol, tem ação anti-inflamatória e antioxidante: neutralizar os radicais livres e, assim, evitam envelhecimento celular e contribuem para a prevenção de doenças cardiovasculares, como infarto agudo do miocárdio, dislipidemia.





Envelhecimento e saúde cardiovascular e neural

O ômega 3 é um suplemento alimentar a base de óleo de peixe, constituído por 660mg de EPA e 440mg de DHA, livre de metais pesados e totalmente purificado.



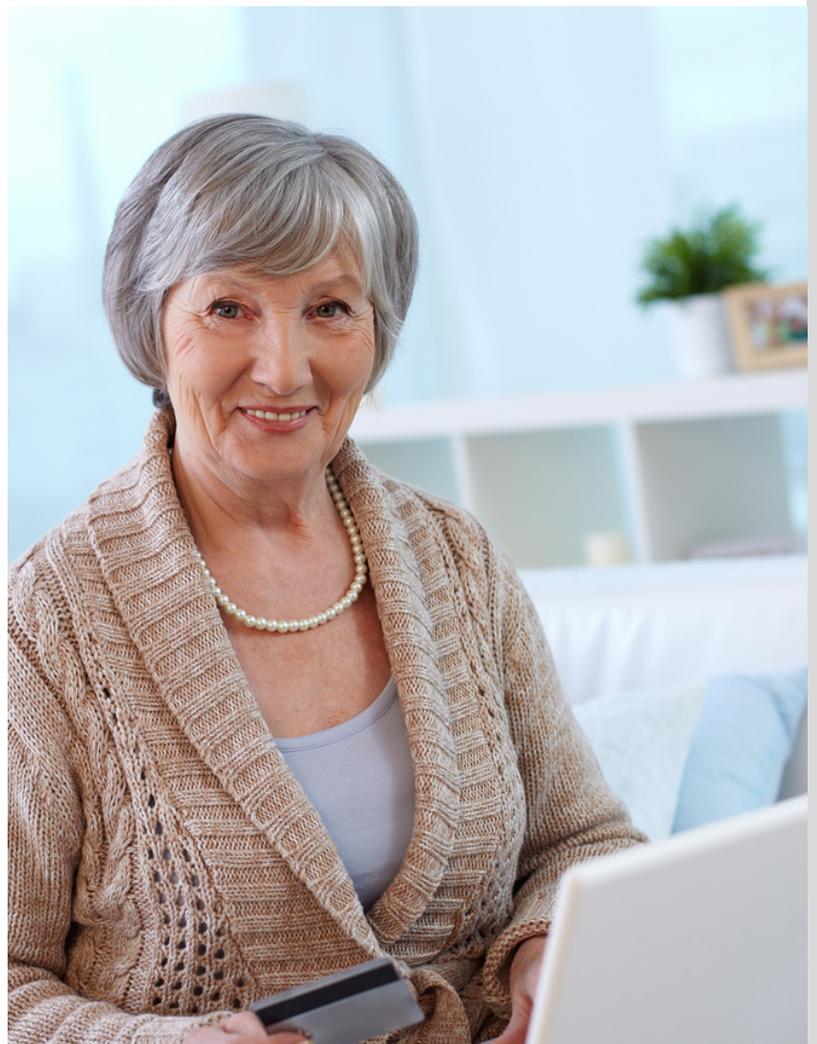
A suplementação de ômega 3 é importante no envelhecimento porque nessa fase da vida pode ocorrer um declínio considerável relacionado à idade nos processos neurológicos, cognição, firmeza, tempo de reação, coordenação e o ômega 3, principalmente o DHA compõe a membrana celular do cérebro. A inclusão dessa gordura na dieta reduz o risco de ocorrência de doenças neurológicas como Alzheimer e Parkinson.

O ômega 3 é um aliado também para combater as doenças cardiovasculares, muito comum na população idosa, pois o ômega 3 reduz o colesterol plasmático, os triglicérides e o risco relativo de morte súbita do miocárdio ou acidente vascular cerebral

Envelhecimento e saúde óssea

A vitamina D pode ter um efeito na perda auditiva, muito comum na população idosa devido ao papel que essa vitamina desempenha no metabolismo do cálcio, na transmissão de fluidos e nervos e na estrutura óssea.

Além disso a vitamina D desempenha um papel muito importante e muito conhecido no metabolismo do cálcio e sabe-se que com o decorrer da idade ocorre um declínio na densidade mineral óssea, o que torna importante a suplementação com vitamina D.



Envelhecimento e saúde óssea

Com o avançar da idade ocorre um declínio da densidade mineral óssea, o que torna a população idosa suscetível a quedas e fraturas.

O colágeno é uma proteína estrutural que compõe a matriz óssea, os músculos, tendões, pele e diversas estruturas corporais. E a suplementação com o colágeno é fundamental para reduzir doenças como osteoporose, artrite e artrose, muito comuns na população mais velha



O **Colágeno Tipo 1** está diretamente relacionado com a pele e estruturas anexas (cabelos e unhas), provendo melhor hidratação, elasticidade e brilho, mantendo com aspecto jovial. Também, o **Tipo 1** possui função na mineralização óssea e deposição de colágeno na matriz óssea.

Já o **Tipo 2**, é um proteína estrutural principal da cartilagem, melhorando assim sua densidade, lubrificação e elasticidade, atuando também em minimizar problemas e dores articulares.

O **Colágeno Tipo 3**, contribui para melhor formação das células de suporte de estruturas como músculos, órgãos e artérias.

Envelhecimento e saúde mental

Entre pessoas idosas a depressão é causada com frequência por outras condições, como doença cardíaca, acidente vascular encefálico, diabetes, câncer, dor, estresse, solidão e sentimento de abandono.

A depressão em pessoas idosas frequentemente não é diagnosticada ou o é de forma incorreta, considerando que os sintomas são confundidos com outras doenças clínicas.

A suplementação com o triptofano auxilia nos sintomas depressivos, porque o triptofano é precursor da serotonina e sabe-se que uma redução nos níveis de serotonina estão relacionados aos sintomas depressivos. Já o magnésio é um mineral importante para sinapse neural.

Enquanto o chá Regu Night reduz o estresse, a ansiedade e também auxilia no tratamento coadjuvante da depressão melhorando os sintomas depressivos.

