

Beat The Aging Curve

25 Tips for Healthy Aging

By Dave Scott

*Texto extraído e traduzido da "Triathlete Magazine" nº 276 / abril 2007.
(www.triathletemag.com)*

Quantos de vocês já foram a um reencontro da turma de colégio? Você mantém contato com seus colegas de colégio? Está surpreso de que eles parecem tão mais velhos que você? Bem, se você respondeu sim a qualquer uma destas três questões, é provável que você tranquilamente deu parabéns a si mesmo!

Há poucos anos atrás eu fui ao encontro de 30 anos da minha turma de colégio, sim 30 anos de colégio!! Foi chocante! Eu entrei em uma sala repleta de pessoas desmanzeladas de 48 anos de idade, um mar de cabelos grisalhos! Claro que isto iria acontecer depois de 30 anos de abuso, negligência com o corpo e pelo simples fato de que todos nós ficamos idosos. Infelizmente, para a maioria das pessoas este é o aviso alarmante para que elas diminuam a velocidade da decadência. Sem soar fatalístico, há numerosas medidas preventivas e passos saudáveis que podem dramaticamente barrar a degradação física, mental e emocional que geralmente ocorre com o ganho de idade.

Se você está apenas começando, ou se esteve ativo desde sua adolescência, você sem dúvida está no caminho certo para melhorar sua saúde e, conseqüentemente, sua qualidade de vida. Lembrando dos elementos de qualidade de vida, há quatro aspectos chave que você deve decidir investir: bem-estar físico, psicológico, emocional e espiritual. Todo mundo tem pontos fortes e fracos dentro de cada um destes quatro aspectos, e todo mundo tem uma tendência a reforçar os pontos fortes sem melhorar seus pontos fracos. Esta é a natureza humana!

Eu preparei uma lista das minhas 25 melhores recomendações para ganhar idade com saúde, mas se você escolher adotar qualquer uma das recomendações, sempre busque manter sua vida em equilíbrio e use a lista como um check-list ou um lembrete, não como uma outra fonte de estresse ou confusão.

Recomendações para ganhar idade com saúde:

Treine Força – Estudos tem mostrado que o treino de força em exercícios físicos ajuda na manutenção da massa muscular e na integridade das articulações e tecidos conectivos. Ainda, ativa o metabolismo do seu corpo, o qual irá ajudá-lo manter ou perder peso.

Manter um corpo com peso e percentual de gordura adequados (homens 8-15%, mulheres 11-22%) é o fundamento para um corpo saudável.

Pratique Respiração Abdominal – Faça uma lenta, profunda e metódica inspiração e expire; Uma troca (inspiração/expiração) de 3 a 5 segundos irá relaxar seu corpo e sua mente. Faça sessões de 10 a 20 respirações 2 vezes ao dia.

Elimine todo tipo de gordura trans – Leia os rótulos de todos os alimentos processados. Gorduras aquecidas são os piores tipos de gorduras para o seu corpo. Óleo de palma, caroço de palma, soja ou coco hidrogenados são perfeitos estragos para seu organismo. Você consegue achar comidas, doces, biscoitos e alimentos processados sem óleos hidrogenados. Seja prudente nas suas compras e consumos.

Pratique Yoga, Pilates ou Alongamento para envigorar todas as faces de sua saúde. Uma sessão uma vez por semana é bom, mas um alongamento diário para seus grupos musculares maiores é excelente.

Comece uma atividade física com um lento aquecimento de manhã – seja cuidadoso com qualquer esforço até 45 min depois de acordar. O fluido espinhal precisa circular antes de iniciar qualquer trabalho de esforço vigoroso ou alongamento.

Coma vegetais congelados se você não tem à disposição frescos da época – Vegetais congelados conservam seu conteúdo nutricional.

Volte aos treinos de Força – Aumente a carga ou resistência depois de 6 a 12 semanas de trabalho. Leve os músculos próximo à fadiga com 6 a 12 repetições de cada exercício.

Não coma ou beba nada que contenha xarope com alto teor de frutose/glicose. Este aditivo refinado é encontrado em bebidas adoçadas, doces e ketchup. É o principal causador da epidemia da obesidade.

Uma a duas xícaras de café por dia é bom para a maioria das pessoas. Não ultrapasse essa quantidade, particularmente se você já é uma pessoa ativa.

Mantenha contato com seus amigos. Enviar e-mails é bom, mas uma nota, uma carta ou um telefonema é melhor ainda!

Tome diariamente suplementos nutricionais consistindo de:

-400mg de Vitamina B12. Adicione Vitamina B50. As vitaminas do complexo B revigoram seu estado mental e também melhora seu sangue.

-250 a 1000mg de Vitamina C. Consuma o máximo desta quantidade se você não come 6 a 8 porções de frutas e vegetais por dia (uma porção é $\frac{3}{4}$ de uma xícara).

-200-600 IU de Vitamina E.

-50mg de Ácido Alfa Lipóico. Este tipo de suplemento é um poderoso anti-oxidante.

-1000 a 3000mg de Ômega 3. Este é um mosto que reduz a inflamação dos músculos e articulações.

-1000 a 1200 IU de Vitamina D. Esta vitamina melhora a absorção de cálcio. Homens e mulheres devem tomar essa quantidade, incluindo as fontes de alimentos. Para assegurar essa quantidade, tome 400 IU de suplemento.

-Tome um vitamínico composto chamado Fosfatidilserina (100 mg por dia) para fortalecer seu potencial cognitivo. O avanço na idade causa um declínio no funcionamento do cérebro, especialmente se você não exercita sua mente regularmente.

-Coma alimentos orgânicos. Pesquise no google sobre John Reganold's, um cientista agrônomo, para saber porque alimentos orgânicos são mais saudáveis que alimentos cultivados convencionalmente.

-Tome café da manhã. Deve incluir uma fonte de proteína igual a 15 a 25 por cento da sua ingestão calórica. Apenas um suco de laranja e um pão de forma não é aconselhável. Adicione algum creme de amendoim ou iogurte.

-Invista em peixes de água fria como Salmão, Alabote e Atum. Se você gosta de carne vermelha, prefira as de animais alimentados com mato. Eles são ricos em ômega 3, ao contrário dos animais alimentados com ração.

-Tome um copo de vinho e uma xícara de chá verde por dia.

-Compre um aminoácido em pó chamado Glutamina. É o amino mais abundante no seu corpo, encontrado no pulmão e na musculatura esquelética. Tome 5 a 15 gramas por dia.

-Coma 1 a 3 punhadinhos de nozes e amêndoas. Adicione um punhado de semente de abóbora, uva passa, ameixa seca, castanha do pará, semente de linhaça, amendoim e semente de gergelim. Esta mistura é rica em fibras e proteínas.

-Ingira um alimento à base de carboidrato e proteína 30 minutos antes do exercício, ou tome um drink de carboidrato+proteína 10 minutos antes do exercício.

-Após um longo e exaustivo treino, faça reposição com um drink de proteína e carboidrato dentro de 15 a 45 minutos após o exercício. A queima de gordura e a manutenção da massa muscular é conseguida com a reposição apropriada neste momento, não com jejuns sacrificantes.

-Tome 1000 a 1500mg de Glucosamina e Sulfato de Condroitina para auxiliar o funcionamento das articulações.

-Tire uma soneca de 15 a 20 minutos todo dia. Apague as luzes de sua sala, desligue o telefone e coloque os pés sobre a mesa e tire um cochilo ou faça uma rápida sessão de meditação.

-Coma uma a duas porções de frutas vermelhas, 3 a 4 vezes na semana. Amora, framboesa, morango e mirtilo são ricos em anti-oxidantes, que previnem o envelhecimento das células. Compre frutas frescas (orgânicas) e faça suco misto.

-Hidrate-se com frequência durante o dia, para prevenir a oxidação celular, mesmo que não tiver sede. A sede é um sinal de que você já está mal hidratado.

-Coma folhas verdes três vezes na semana. Eles são ricos em vitamina A, ácido fólico, magnésio e vitamina K.

-Corra, pedale e nade mais rápido este ano. Derrube a desculpa de estar velho e prove aos mais novos uma ou duas coisas sobre sua sabedoria e experiência.

Dave Scott foi seis vezes campeão mundial do Ironman e o primeiro a inaugurar o Hall da Fama do Ironman. Hoje ele treina vários top-10 profissionais do Ironman e grupos de triatletas da terceira idade e recentemente lançou um DVD sobre nutrição chamado "A Arte da Ciência de Abastecimento para Antes, Durante e Depois de Provas ou Treinos de Longa Distância", disponível em www.davescottinc.com