



Alimentos que previnem o envelhecimento e promovem a longevidade

Especialista do São Cristóvão Saúde aponta os benefícios de alimentos com funções antioxidantes e hidratantes para a saúde



O estresse diário, a má alimentação e o natural avançar da idade são fatores que estimulam o aparecimento de radicais livres em nosso organismo – moléculas instáveis com grande potencial de acelerar o envelhecimento e causar doenças crônicas como as cardiovasculares, renais, hepáticas e o câncer. Além disso, fatores externos como a poluição, o consumo de bebidas alcóolicas, o fumo, medicações e raios UV também contribuem com o acúmulo dessas moléculas no corpo.

De acordo com Cintya Bassi, Coordenadora de Nutrição e Dietética do Grupo São Cristóvão Saúde, os radicais livres promovem a oxidação das células do corpo, interferindo em suas funções, prejudicando seu metabolismo e desacelerando seu processo de regeneração. Segundo ela, as células não são capazes de se defender

quando ocorrem aceleração e excesso na produção dessas moléculas, o que pode impactar de várias formas a saúde dos pacientes.

“É importante incorporarmos à rotina alimentos antioxidantes e que promovam a hidratação do corpo”, diz a especialista. “Além de prevenirem uma série de doenças crônicas, os antioxidantes retardam o envelhecimento celular, pois suas moléculas com carga positiva se combinam com os radicais livres e os tornam inofensivos. Além disso, o consumo insuficiente de água acelera a oxidação celular. Nossos órgãos são formados por células, que, por sua vez, possuem água em sua composição”.

Além da água, sucos naturais, água de coco e chás como camomila, erva-doce e cidreira, por exemplo, existem outros meios de “prolongar a vida”, mantendo o organismo saudável por meio da ingestão de alimentos que possuem água na composição. Cintya conta que são as frutas e legumes, como melancia, morango, pêsego, abobrinha, pepino e tomate, os alimentos com maior teor de água em sua composição.

Já em relação aos alimentos antioxidantes, existe uma série de opções, com muitas vitaminas, minerais e fibras, para que as pessoas adaptem de forma prática e versátil ao dia a dia. Confirmam algumas: Frutas vermelhas e roxas; Aipo; Linhaça; Chá verde; Cacau; Soja; Cebola; Brócolis; Laranja; Alecrim; Tangerina; Maçã; Kiwi; Repolho roxo; Couve; Rúcula; Couve-flor; Vinho (com moderação: 300ml por dia, o equivalente a uma taça) e sementes oleaginosas, como nozes, castanhas, amêndoas e amendoim.

Alerta

A Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde também destaca a necessidade de evitarmos o consumo de alimentos que aumentam a inflamação do nosso organismo. “Açúcar, ‘gorduras ruins’ e ultraprocessados, como é o caso de sorvete, biscoito, salgadinhos de pacote, sucos de caixinha e comida industrializada estão entre os itens que devem ser consumidos com muita moderação”, finaliza Cintya Bassi.