

PLANO ALIMENTAÇÃO ANTI-ENVELHECIMENTO (ou Dieta Anti-Aging)

Texto e plano elaborados por Dr. Custódio César

Para quê viver mais se não for para viver melhor? A dieta é uma das formas de alimentar a sua saúde ao longo dos anos. Algumas pessoas aparentam menos idade do que realmente possuem e o contrário também se passa. Acontece que uns envelhecem mais rapidamente e outros de forma mais lenta. Mais importante que contar os anos desde o nascimento – idade cronológica – é debruçarmo-nos sobre como o corpo reage ao meio ambiente - idade biológica. E nem sempre as duas coincidem. A verdadeira idade de uma pessoa não está no número de anos vividos mas sim em como os seus órgãos os viveram e se comportaram dentro do seu património genético e perante situações de stress ambiental a que foram expostos. As doenças (hipertensão, cancro, AVC) têm mais a ver com idade biológica do que cronológica e a prova disso é que se manifestam em diferentes idades nas diferentes pessoas. Depende muito da velocidade a que o nosso corpo envelhece. É aqui que aquilo que comemos faz a diferença - a dieta pode ser um travão ou um acelerador.

Dieta: um dos segredos da longevidade

Geneticamente estamos programados para viver até aos 120 anos. Já o tempo biológico parece expirar, segundo especialistas, quando as células completam 50 ciclos. Em Portugal completamos normalmente os 50 ciclos por volta dos 78 anos (esperança média de vida). Mas em Okinawa, por exemplo, este ciclo atinge-se muitas vezes depois dos 100 anos. O segredo do nicho super-centenário (pessoas com mais de 100 anos) desta ilha japonesa não é, porém, viver mais. É viver melhor, apresentarem uma menor idade biológica.

Coração.

Os centenários de Okinawa apresentam artérias em boas condições, baixos níveis de colesterol e homocisteína - factores que diminuem o risco de doença coronária e mantêm as probabilidades de AVC relativamente baixas. Uma dieta rica em polifenóis (chá verde), proteínas vegetais (leguminosas secas), ácidos gordos essenciais (presentes nas algas e peixes frescos que constam do Plano Anti-Aging) e folato (hortaliças) pode ser a responsável por estes resultados. Estes japoneses mantêm-se ainda dentro dos valores ideais do IMC (Índice de Massa Corporal), provavelmente porque ingerem alimentos pouco calóricos: cumprem a máxima de comer só até satisfazer 80% do apetite. Fazer refeições que ajudem a controlar o peso (conforme dieta proposta) é fundamental no dia-a-dia. Perder peso em excesso pode ajudar por exemplo a restaurar alguma da elasticidade jovem ao coração - com o envelhecimento, as artérias e o coração ficam mais rijos e o coração relaxa com mais dificuldade entre as contracções e o enchimento.

Acrescente-se ainda ao Plano Anti-Aging os bons sabores da dieta mediterrânica: azeite, óleos de frutos secos, são boas fontes de gorduras mono e polinsaturadas saudáveis para o coração.

Se quer proteger o músculo da vida, não o mate lentamente com álcool, tabaco, carnes vermelhas, açúcar e produtos açucarados, sal, gordura saturada e hidrogenada e preguiça, ou seja, faça exercício físico diário.

Cancro.

Comparado com os norte-americanos, revela um estudo, a população de Okinawa teria um risco menor em 80% de desenvolver cancro da mama, da próstata, ovários e cólon. O que se explica com certeza também por um consumo adequado de cálcio e vitamina D (atum, dourada, salmão). Sem esquecer a proteína da soja, rica em estrogénios vegetais e uma alternativa natural à terapia de substituição hormonal que ocorre geralmente na menopausa. O equilíbrio hormonal natural é uma forma de prevenção de doenças e de reverter o envelhecimento... também a nível sexual.

De onde vem o sushi vem mais um estudo: cientistas japoneses propuseram-se a descobrir por que teriam uma taxa mais baixa de cancro do pulmão que outros países como Inglaterra e concluíram que a chave contra os fumadores estaria numa dieta rica em salmão e peixes ricos em ácidos gordos.

Pele.

Segundo Michael Roizen, presidente do Wellness Institute e especialista americano na área do anti-envelhecimento, comer quatro peças de fruta por dia reduz a idade da pele até 4 anos. Os habitantes de Okinawa comem, em média, 7 porções de frutos e legumes por dia. Alimentos fritos e gorduras saturadas somam 6 a 18 anos à idade real. Uma boa desculpa para abastecer a fruteira lá de casa. Frutos do bosque, açai, cerejas, morangos, maçãs, laranjas, peras, papaia, pêssegos, manga, nunca são demais. São ricos em água, carotenos, fibras, compostos alcalinizantes (combatem a acidez), vários minerais, enzimas digestivas, e em vitamina C que, para além da sua função antioxidante, promove a formação de colagénio, a substância que dá firmeza à pele, evitando e combatendo rugas e papos. Água, de qualidade (filtrada, sem cloro e agentes químicos), sempre, a qualquer refeição. Hidrata e rejuvenesce tanto a pele como um bom sono.

Do outro lado da balança, aquilo que devemos evitar: alimentos com excesso de sal, cereais refinados, alimentos açucarados e com conservantes.

Cérebro.

Para o bom funcionamento das células cerebrais, preservar a memória e a capacidade de aprendizagem, é essencial consumir com regularidade ácidos gordos ómega 3, presentes também nas sementes de linhaça que pode misturar numa salada. O cérebro alimenta-se ainda de proteínas magras (peixes, soja, ovos), hidratos de carbono (frutos, leguminosas secas e cereais integrais), de vitaminas e minerais, uma vez que estes contribuem para a comunicação entre os neurónios e a formação dos neurotransmissores. Faça uma nutrição inteligente, evitando ingerir alimentos com metais pesados e tóxicos químicos, sal e açúcar em excesso e más gorduras.

Não se esqueça que o envelhecimento começa no cérebro e que entre as doenças associadas à idade está a doença de Alzheimer.

Anti-inflamação: o pilar do rejuvenescimento

É a base da pirâmide anti-aging, aplica-se a todos os órgãos e resume todos os anteriores conselhos. Ou seja, uma dieta anti-inflamatória assenta em peixes, tofu, soja fermentada (tempeh, natto, miso), sementes, oleaginosas, temperos como o alho, gengibre e a planta curcuma, com uma grande variedade de frutas e vegetais e outros alimentos desintoxicantes, alcalinizantes (como as hortaliças, os cogumelos e algas) e de baixo índice glicémico (como cereais integrais, ou seja, alimentos que não provocam picos de insulina). É preciso cuidar das nossas células, proporcionar-lhes os 45 nutrientes essenciais (entre sais minerais, vitaminas, aminoácidos, ácidos gordos essenciais distribuídos pelo Plano Anti-aging), e retirar os elementos tóxicos (aditivos alimentares, contaminantes dos solos, metais pesados e alimentos muito confeccionados – ex: carnes excessivamente grelhadas, hidratos de carbono muito cozinhados, que no caso das batatas fritas, dão lugar à formação de acrilamida – um composto fortemente inflamatório).

Não se esqueça: nós somos animais de hábitos, pelo que provavelmente, necessitará de algum tempo para seguir este programa nutricional . Comece pelas mudanças mais fáceis de efectuar e quanto mais rápido começar, mais rapidamente vai sentir benefícios no seu bem-estar, no seu corpo e na sua saúde.

PLANO ALIMENTAÇÃO ANTI-ENVELHECIMENTO (ou Dieta Anti-Aging)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PEQUENO-ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> - 1 copo de água filtrada - Um prato de flocos de aveia integral, com leite de soja e misturado com 50 g de passas de uva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Um copo de sumo de açaí uma taça de frutos do bosque amoras, framboesas e mirtilos - Duas castanhas do Brasil 	<ul style="list-style-type: none"> - Um copo de sumo de mirtilos ou de romã - Omeleta com 2 ovos do campo (1 gema) e espinafres salteados e rebentos de soja 	<ul style="list-style-type: none"> - Uma chávena de chá verde - 2 Nigiris de Salmão Go Natural - Uma maçã 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 copo de sumo de açaí - Tacinha de frutos do bosque - Duas castanhas do Brasil - Um copo de água filtrada 	<ul style="list-style-type: none"> - Limonada Go Natural - Omeleta com 2 ovos do campo (1 só gema) e salada com amoras e rodela de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Limonada Go Natural - Omeleta com 2 ovos do campo (1 só gema) e salada com amoras e rodela de tomate
LANCHE A MEIO DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> - 100 g de frutos do bosque - Um copo de suco de Açaí 	<ul style="list-style-type: none"> - Um dióspiro - Uma chávena de chá verde 	<ul style="list-style-type: none"> - Uma tacinha frutos secos Goji - Duas nozes 	<ul style="list-style-type: none"> - 60 g de peru fatiado cozido - Tacinha com Tiras de cenoura e aipo crus. 	<ul style="list-style-type: none"> - Uma chávena de chá verde - Uma papaia - 2 nozes e 6 avelãs 	<ul style="list-style-type: none"> - Um iogurte natural com sementes de linhaça trituradas e 10 g de pinhões - Uma chávena de chá verde 	<ul style="list-style-type: none"> - Um batido de isolado de proteína de soja, 2 nozes, 4 morangos, pitada de canela e 4 cubos de gelo.
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> - Uma posta de salmão grelhado, temperado com ervas aromáticas. - Um prato de brócolos cozidos ao vapor, cenoura ralada crua, alho e cebola. Temperar com azeite, sumo de limão e curcuma 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de Alho francês com colher de chá de curcuma e gengibre (em pó) - Salada com tempeh (80 g) grelhado com cominhos, pepino e tomates crus. Temperar com azeite, sumo de limão, cebola e salsa 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de Espinafres - Feta Go Natural - Fuzilli camarão e tomate Go Natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Sushi Sashimi GoNatural - Uma tacinha de morangos 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de brócolos e parmesão Go Natural - Robalinho do mar grelhado com legumes verdes cozidos ao vapor e temperados com azeite, sumo de limão e gengibre 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de agrião e abóbora, com colher de curcuma e alho - Sardinhas assadas (3 a 4 unidades médias) - Salada mista de alface, pepino e tomate. Temperar com azeite, vinagre de cidra e coentros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Um copo de suco de Açaí - Mori Maki Go Natural - Tacinha de mirtilos
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> - 1 chávena de chá branco - 1/2 wrap cogumelos frescos Go Natural 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 chá verde c/ Frutos do Bosque Go Natural - Uma taça de cerejas - 2 nozes + 15 g de pinhões 	<ul style="list-style-type: none"> - Uma chávena de chá Rooibos - Mini-salada Rúcula com tomate GoNatural 	<ul style="list-style-type: none"> - Um chávena de infusão de hortelã-pimenta - Um ovo cozido - Uma pequena salada com pepino, cenoura crua e alface, temperada com azeite e sumo de limão 	<ul style="list-style-type: none"> - Uma chávena de chá verde - Uma taça de frutos do bosque - 15 g de pinhões 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 manga pequena - 1 colher de sopa de sementes de sésamo - 1 chávena de chá Rooibos 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 chávena de chá verde - Uma romã - Duas castanhas do Brasil
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> - Salada Japonesa Go Natural - Uma romã 	<ul style="list-style-type: none"> - Mori Maki Box Go Natural - Uma tacinha de frutos do bosque 	<ul style="list-style-type: none"> - Tofu grelhado com cogumelos shiitake cozidos, rúcula, cenoura ralada e colher de sementes de sésamo sobre o tofu. Temperar com azeite extra virgem, sumo de limão, curcuma e cebolinho - Taça de morangos biológicos 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa Miso Go Natural - Salada de algas (kombu, wakame e fucus) e salmão fresco - 1 lombinho), rábano silvestre e gengibre 	<ul style="list-style-type: none"> - Salada Tataki de Salmão Go Natural - Tacinha de framboesas 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de abóbora e amêndoas Go Natural - 2 Temakis de fruta Go Natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de espinafres e feta Go Natural - Rigatoni Salmão Fumado Go Natural - Pratinho de cerejas