



Publicado em 12/01/2024 - 17:56

Vereador Dr. Marcos Fontes – Promovendo a saúde e o bem-estar dos cidadãos idosos

Sarcopenia: Cuidados Essenciais para Prevenir a Perda Muscular

O projeto de lei 24/2024 de autoria do médico vereador Dr. Marcos Fontes, traz para o sistema de atendimento a saúde pública municipal de São Caetano do Sul orientações e combate a sarcopenia.

Explica o vereador:

A sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva de massa muscular e força, é um problema que afeta especialmente os indivíduos à medida que envelhecem. Este fenômeno não apenas compromete a qualidade de vida, mas também está associado a uma série de condições de saúde adversas, como quedas, fraturas e dificuldades na realização de atividades diárias. No entanto, é possível adotar medidas preventivas para retardar ou até mesmo evitar o desenvolvimento da sarcopenia, afirma Dr. Marcos Fontes. Aqui estão alguns cuidados essenciais a serem considerados:

1. **Atividade Física Regular:** Manter um estilo de vida ativo é fundamental para preservar a massa muscular e a função motora. Exercícios de resistência, como levantamento de pesos ou treinamento de força, são particularmente eficazes na prevenção da sarcopenia. Incorporar atividades físicas regulares à rotina diária é uma estratégia crucial.
2. **Ingestão Adequada de Proteínas:** Proteínas desempenham um papel vital na construção e manutenção dos músculos. Certifique-se de consumir uma quantidade adequada de proteínas em sua dieta diária, preferencialmente de fontes magras, como peito de frango, peixe, ovos e leguminosas. Consultar um nutricionista pode ajudar a desenvolver um plano alimentar equilibrado.
3. **Suplementação, se necessário:** Em casos em que a ingestão de proteínas através da alimentação não é suficiente, a suplementação pode ser considerada, com a orientação de um profissional de saúde. Suplementos de proteína, especialmente aqueles contendo aminoácidos essenciais, podem contribuir para a preservação da massa muscular.

4. Controle do Peso e Gordura Corporal: Manter um peso corporal saudável e uma composição corporal equilibrada é vital. O excesso de gordura corporal pode contribuir para o desenvolvimento da sarcopenia. Portanto, focar em uma dieta balanceada e na prática regular de atividades físicas é essencial.

5. Exames de Rotina e Avaliações Médicas: Realizar exames médicos regulares e avaliações da composição corporal pode ajudar na detecção precoce de sinais de sarcopenia. O acompanhamento médico permite ajustes nas estratégias de prevenção, garantindo uma abordagem personalizada.

6. Evitar o Sedentarismo: O sedentarismo é um dos principais fatores de risco para a sarcopenia. Portanto, evite longos períodos de inatividade. Se trabalhar em escritório, por exemplo, levante-se regularmente, alongue-se e faça pequenas caminhadas ao longo do dia.

Conclui o médico e vereador Dr. Marcos Fontes:

A prevenção da sarcopenia envolve a adoção de um estilo de vida saudável, com destaque para a prática regular de exercícios, uma alimentação balanceada e o cuidado com a saúde geral. Ao incorporar esses cuidados na rotina diária, é possível preservar a força muscular e desfrutar de uma vida ativa e plena, independentemente da idade. Consultar profissionais de saúde é sempre aconselhável para orientações específicas e personalizadas.

<https://despertaocaetano.com.br/vereador-dr-marcos-fontes-promovendo-a-saude-e-o-bem-estar-dos-cidadaos-idosos/>

Veículo: Online -> Site -> Site Desperta São Caetano

Seção: Blog