

# *Nutrição e atividade física, a combinação essencial para um envelhecimento*

O envelhecimento é resultado do acúmulo de alterações que se processam durante a vida do indivíduo, as quais são permeadas por interferências nutricionais e de atividade física em todo o seu curso. A influência da nutrição e da atividade física nesse processo é contínua e se acentua com a idade à medida que as reservas funcionais e os mecanismos compensatórios e reparadores se reduzem ou tornam-se menos eficientes. Essa influência provém de uma estreita relação cultural, e diversas pesquisas demonstram que a imigração de indivíduos para outras culturas modifica suas práticas com conseqüente mudanças na condição de saúde, independentemente da herança genética. Por outro lado, as variações étnicas determinam parâmetros diversos de avaliação nutricional e, por isso, a identificação do perfil populacional é importante para que possamos aplicar medidas efetivas que modifiquem os riscos do indivíduo.

Particularmente no Brasil, a miscigenação resulta em um perfil populacional que precisa ser mais bem caracterizado. Neste sentido, os estudos populacionais que se propõem a contribuir com essa informação adquirem grande relevância.

Da mesma forma, a recomendação da prática de atividade física deve ser mais específica, especialmente para a população idosa. A orientação populacional precisa ser traduzida numa prescrição adequada para cada idoso, considerando sua capacidade funcional, suas comorbidades, limitações (físicas, financeiras, geográficas, culturais etc.) e, principalmente, a indicação para atingir um determinado objetivo com perspectivas de sucesso. Assim, conhecemos muito pouco do que é necessário sobre as diferentes modalidades de atividade física e suas repercussões positivas e negativas no organismo envelhecido. Em parte, isso se explica pela complexidade e o custo elevado dos estudos nesta área e também por essa razão devemos discutir e aprimorar ao máximo cada informação produzida por essas pesquisas.

Não temos mais dúvidas de que a combinação entre nutrição e atividade física é essencial para o envelhecimento bem sucedido. Portanto, esses conhecimentos devem ser incorporados à nossa prática e para que estejamos sempre ávidos pela produção de novos.

Maysa Seabra Cendoroglo

Editora