

01.01.2025

NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA CADA FASE DA VIDA DA MULHER

O corpo feminino passa por transformações marcantes ao longo da vida – das mudanças na pele e nos músculos até o funcionamento dos órgãos. Essas alterações impactam diretamente as necessidades nutricionais em cada etapa da vida. Apesar de os pilares de uma alimentação saudável permanecerem os mesmos, algumas fases exigem atenção especial a nutrientes específicos. Você sabe quais são eles, por exemplo, durante os anos férteis ou no climatério? Vamos explorar juntas os principais nutrientes para cada período da vida da mulher.

Dos 20 aos 39 anos — saúde reprodutiva, estrutura óssea e energia em alta

Nessa fase, o ciclo menstrual intenso pode levar à perda de ferro, enquanto a consolidação da estrutura óssea aumenta a necessidade de cálcio. Além disso, muitas mulheres começam a planejar a maternidade, tornando essencial o consumo de nutrientes que apoiem o desenvolvimento saudável do feto e a saúde da mãe.

Folato (ácido fólico): fundamental para a formação do tubo neural do feto e para a produção de glóbulos vermelhos na medula óssea.

• Fontes: fígado bovino, lentilhas, aspargos, espinafre, brócolis, abacate e grãos enriquecidos com folato.

Ferro: essencial para a oxigenação do organismo, crescimento, função celular e síntese hormonal. Mulheres na faixa dos 20 e 30 anos, precisam ficar atentas e compensar as perdas desse nutriente durante a menstruação.

• Fontes: carnes, frutos do mar, aves (ferro heme, derivado de hemácias animais); lentilhas, castanhas, beterraba e brócolis (ferro não-heme derivado de fonte vegetal).

Cálcio: necessário para ossos fortes, saúde cardiovascular e função muscular. Reservas adequadas nessa fase previnem a perda óssea no futuro. Ter boas reservas de cálcio é importante nesse período da vida porque são elas que vão consolidar a estrutura óssea das mulheres, garantindo estabilidade e mobilidade nas idades mais avançadas.

• Fontes: leite, queijo, iogurte, folhas verdes escuras, sementes e nozes.

Dos 40 aos 59 anos — reforço para a imunidade, saúde cardiovascular e pele saudável

A chegada aos 40 traz maior vulnerabilidade a doenças cardiovasculares, baixa imunidade e perda de elasticidade da pele e firmeza dos ossos. Pele, ossos, vasos sanguíneos e músculos, nessa fase, tendem a perder firmeza. Ou seja, é hora de olhar com atenção para doenças oportunistas e para o envelhecimento do corpo, reforçando alguns nutrientes essenciais.

Vitamina D: trabalha em conjunto com o cálcio na saúde dos ossos e ainda ajuda na manutenção do sistema imunológico. Menos vitamina D significa ossos mais frágeis na velhice. Após os 40 anos, em geral, a pele das mulheres diminui a capacidade de sintetizar este nutriente, fique atenta às suas reservas.

Fontes: salmão, gema de ovo, leite fortificado e exposição ao sol. Mas o banho de sol é o melhor remédio para ajudar o corpo a produzir a sua própria vitamina D.

Ômega-3: melhoram a cognição e a saúde do coração, além de regularem os níveis de colesterol e triglicéridos do corpo – uma função importante durante esta fase da vida, quando o risco da mulher desenvolver doenças cardiovasculares começa a aumentar.

- **Fontes:** salmão, nozes, sementes de chia e linhaça.

Flavonoides: antioxidantes poderosos que fortalecem o sistema imunológico e cardiovascular.

- **Fontes:** cacau (>80% de cacau), frutas e vegetais vermelhos e amarelos.

Vitamina C: famosa por preservar a imunidade do corpo, ela atua também na formação de hormônios e dos mensageiros químicos do corpo. É um poderoso antioxidante e contribui para a síntese de colágeno — traduzindo: ossos fortes e pele e músculos firmes.

- **Fontes:** frutas cítricas, brócolis, couve, brócolis, morangos e pimentão.

Dos 60 anos em diante — força muscular, energia e hidratação

Com o envelhecimento, o corpo requer maior atenção à digestão, absorção de nutrientes e manutenção da massa muscular. Fortalecer os músculos, com uma dieta rica em proteínas aliada a exercícios físicos, ajuda na estabilidade e a evitar uma maior fragilidade e, em última instância, até quedas e fraturas. Hidratação e fibras são cruciais para o funcionamento do organismo e para prevenir problemas de saúde.

Proteínas: essencial para construir e manter os músculos, especialmente num momento da vida em que a mulher tende a ter uma forte perda muscular. Além disso, ajuda a manter o estômago cheio e protegido. É comum que nessa fase algumas mulheres tenham dificuldade na digestão e acabam evitando o consumo de proteínas. O ideal é manter uma dieta variada, consumindo esse nutriente de diversas fontes.

- **Fontes:** carne magra, peixe, ovos, feijões, nozes e castanhas.

Magnésio: importante para muitos processos do corpo, incluindo a regulação da função muscular e nervosa, os níveis de açúcar no sangue e a pressão arterial (verdadeiros inimigos das 60+). Esse nutriente ajuda também a produzir proteínas, ossos e DNA. A absorção de magnésio diminui à medida que envelhecemos e medicamentos como diuréticos pioram ainda mais esse quadro.

- Fontes: legumes, sementes, grãos integrais, folhas verdes e laticínios.

Água: mantém todas as funções do corpo, da digestão à hidratação da pele. Muitas mulheres dessa faixa etária não percebem sinais de desidratação, tornando a atenção ao consumo diário essencial. Para se ter uma ideia, a hidratação atua desde na saliva, que nos ajuda a mastigar e digerir os alimentos, até na produção de enzimas digestivas e eliminação de resíduos através da urina e das fezes. Beber água também energiza os músculos e hidrata a pele, que fica mais ressecada com o avanço da idade.

- Recomendação: 8 a 10 copos por dia.

Fibra dietética: consumir de 30 a 50g de fibras por dia ajuda a manter o trato gastrointestinal saudável e reduz o risco de doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Além disso, a ingestão desse nutriente está associada a um importante controle da glicemia, ajudando a frear doenças como o diabetes, doenças cardiovasculares e excesso de peso.

- Fontes: frutas, vegetais, aveia, arroz integral e feijões.

Vitamina B12: mantém o sangue e as células nervosas do corpo saudáveis e também ajuda a estabilizar o DNA. A vitamina B12 também auxilia na prevenção de uma doença comum depois dos 60 anos: a anemia megaloblástica, que faz as pessoas se sentirem letárgicas e fracas. A absorção de vitamina B12 pode diminuir com a idade devido à infecção por *Helicobacter pylori*, à atrofia gástrica ou ao uso de alguns medicamentos — é importante ficar atenta às suas taxas.

- Fontes: laticínios, carne vermelha, ovos, cereais fortificados e levedura nutricional.

Adapte-se às mudanças do corpo para uma vida mais plena

Reconhecer que o corpo está em constante transformação e ajustar a dieta para atender às novas demandas nutricionais é um passo importante para melhorar sua qualidade de vida. Essas adaptações podem levar tempo, mas os benefícios compensam.

Até a próxima e uma vida plena e nutritiva para você!

Isabel.

* Se você tem dúvidas, precisa de aconselhamento nutricional ou quer discutir alguma condição específica, por favor, entre em contato, eu vou ficar feliz em ajudar.