

La santé personnelle

Vieillir sagement, manger judicieusement

Chaque minute qui passe s'ajoute à notre âge. Bien que cette nouvelle ne soit pas renversante, la réalité du vieillissement pourrait se révéler un véritable choc lorsque vous constatez le déclin de votre belle énergie et l'épaississement de votre tour de taille. Dans ce cas, il est peut-être temps de revoir vos nouveaux besoins en matière de nutrition. Voici comment combattre les effets du vieillissement.

Réduisez le nombre de calories. Dès l'âge de 30 ans, le métabolisme commence à ralentir à un rythme de deux à huit pour cent à chaque décennie. Cependant, de nombreuses personnes continuent de s'alimenter comme des adolescents en pleine croissance. Malheureusement, un régime de ce genre, conjugué à un style de vie moins actif, peut littéralement vous clouer sur place en ajoutant à votre corps un surpoids indésirable et en minant vos faibles réserves d'énergie.

Que vous ayez 35 ans, 47 ans ou 58 ans, la minceur et la vigueur de la jeunesse ne doivent pas nécessairement devenir chose du passé. Vous pouvez réduire votre apport calorique en diminuant les portions, en évitant de vous servir une deuxième fois et en éliminant les aliments vides en nutriments. Ensuite, pour stimuler votre métabolisme, augmentez votre activité physique quotidienne : marchez jusqu'au dépanneur, utilisez l'escalier au travail ou inscrivez-vous à un club de conditionnement physique. Afin de maintenir la masse musculaire — qui diminue graduellement avec l'âge — intégrez l'entraînement en résistance à votre routine d'exercice deux à trois fois par semaine.

Augmentez votre consommation d'aliments riches en nutriments. Lorsque votre métabolisme ralentit, il absorbe moins bien les minéraux, les vitamines et les antioxydants importants pour le corps. Alors que vous réduisez votre apport calorique, il est essentiel que votre alimentation soit riche en substances nutritives afin de vous maintenir en forme. La bonne nouvelle? La plupart des fruits et légumes sont riches en nutriments essentiels, mais relativement pauvres en calories.

Les bleuets et les raisins sont reconnus pour leurs antioxydants aux propriétés anti-vieillessement tandis que les légumes à feuillage vert sont une excellente source d'acide folique et de fer. Si ces fruits et légumes sont essentiels aux femmes enceintes, ils sont importants pour chacun de nous. L'acide folique aide à prévenir les maladies du cœur et préserve la mémoire et les facultés cognitives, tandis que le fer augmente la masse de globules rouges, source d'énergie. De plus,

les oligoéléments présents dans les fruits et les légumes ont pour propriété de renforcer le système immunitaire.

Consommez une grande quantité de fibres. En plus de contribuer à prévenir les problèmes de transit intestinal associés au vieillissement, les fibres peuvent aider à abaisser le cholestérol, à contrôler le diabète et à réduire le risque de certains cancers. Pour maintenir un bon niveau de fibres, consommez beaucoup de légumes à feuilles alimentaires, de produits de grains entiers et de légumes. D'autres petits moyens d'augmenter votre apport de fibres : remplacez le jus de fruit par un fruit et, autant que possible, laissez leur pelure aux légumes et aux fruits.

Évitez les aliments à forte teneur lipidique ou transformés. Bien que la consommation d'aliments vides devrait être limitée sans égard à l'âge, l'impact des aliments riches en calories, riches en lipides et pauvres en nutriments est encore plus considérable lorsque le corps vieillit. En plus de rendre léthargique et de faire prendre du poids, les aliments transformés sont habituellement riches en sel et en sucre raffiné. De plus, il y a de fortes chances que votre hamburger favori servi avec des frites engorge vos artères : il s'agit là d'une préoccupation croissante, autant chez les hommes que chez les femmes, alors que le risque de crise cardiaque s'accroît avec l'âge. Ne consommez des aliments vides qu'en de rares circonstances et, si la restauration rapide est votre seul choix, optez pour les aliments santé au menu.

Consommez davantage de produits laitiers. Le calcium renforce les os et les dents et assure leur solidité. Bien que la plupart des femmes comprennent le rôle que joue le calcium dans la prévention de l'ostéoporose, la plupart des hommes ne réalisent pas que les fractures osseuses associées à l'ostéoporose touchent un homme sur quatre de plus de 50 ans. Évitez les problèmes d'ostéoporose en consommant des aliments riches en calcium tels que les produits laitiers allégés, le saumon et le tofu, et évitez les anti-calciques tels que le café et les boissons gazeuses qui nuisent à l'absorption du calcium par le corps.

Consultez un professionnel. Si vous vous trouvez en territoire inconnu et ne savez où commencer, il est peut-être temps de demander des conseils en matière de nutrition. Votre médecin ou une diététiste peut constater un déséquilibre au niveau de l'apport vitaminique ou minéral et vous aider à résoudre un problème de poids ou d'énergie en vous préparant un régime alimentaire détaillé et réaliste.

En comprenant et en répondant à vos besoins nutritionnels qui évoluent au fil des ans, vous ne trouverez peut-être pas la fontaine de jouvence, mais vous pourrez améliorer votre apparence et votre santé en général.

© Shepell•fgi, 2007

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.