

## Poster 05

### Importância da alimentação na terceira idade.

Mendes, C.; Mota, C.; Regêncio, M.<sup>1</sup>; Monteiro, A.M.<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

<sup>2</sup>Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real. Portugal

A alimentação é parte integrante das práticas de saúde institucionais e individuais, esta desempenha um papel muito importante ao longo da vida. A história alimentar de uma pessoa ou de um grupo mantém estreita a relação com o seu perfil de saúde-doença, especialmente quando se trata de longevidade e de enfermidades que se associam à idade, como doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, entre outras. As mudanças fisiológicas e funcionais que ocorrem durante o envelhecimento resultam em mudanças nas necessidades nutricionais. A existência humana depende da interacção entre o homem e o meio em que nele vive, e uma dessas interacções está relacionada com os hábitos alimentares. À medida que a idade avança, grande parte das funções corporais diminuem, fazendo com que a maioria das pessoas comam menos e, em consequência, a ingestão de nutrientes fica abaixo da recomendação. Por isso quando os bons hábitos alimentares predominam juntamente com a actividade física regular, podemos tornar a vida mais saudável e mais perlongada, ao contrário dos maus hábitos, que podem determinar uma vida mais breve e com manifestações de diversas doenças.