

# Els quatre nutrients que no poden faltar a la teva dieta a partir dels 50 anys

*Els aliments amb proteïna i les vitamines D, B6 i B12 són imprescindibles per gestionar l'envelliment de la manera més saludable*



Diversos aliments són claus per a la nostra salut a partir del 50 anys | Europa Press

L'**envelliment** és una d'aquelles coses que és inevitable a la **vida** i l'única cosa que es pot fer és gestionar-ho de la manera més **saludable**. Sempre és important cuidar-se, però mentre una persona es va fent gran això adquireix encara més importància. Un dels pilars clau en aquest sentit és mantenir una bona **alimentació**.

També hi ha una edat important en tots aquests canvis que experimenta un ésser humà: els **50 anys**. És **aproximadament** el moment en què es redueix la **massa muscular**, augmenta la **grassa**, el metabolisme es fa més lent, cau la producció d'**estrògens** i en el cas de les dones succeeix la **menopausa** mentre que en els homes baixen els nivells de **testosterona**.

Aliments saludables que necessites als 50 anys

Per tot això, és indispensable tenir una **dieta equilibrada** i un dels factors claus és la ingesta de



---

**nutrients.** Repassem, a partir d'un estudi publicat recentment, quins són aquests nutrients i els **aliments** saludables que necessites a partir dels 50 anys.

Proteïna: per evitar la pèrdua de massa muscular

Menjar la proteïna suficient és clau per combatre la pèrdua de massa muscular que s'accentua a partir dels 50 anys. Entre els aliments amb més proteïnes destaquen alguns dels clàssics de la cuina: els **ous**, el **peix** blau, la **carn** magra, els **fruits secs**, la **soja**, el **formatge**, les **gambes** o els **llegums**. Els experts recomanen incorporar a la dieta d'una persona de 50 o més anys entre 1 i 1,5 grams de proteïna per cada kilogram de pes corporal.

Vitamina B6: ajuda a formar anticossos

La **vitamina B6** és clau per produir energia dels nutrients i també ajuda en crear anticossos i glòbuls vermells. La seva funció és de gran rellevància en el **sistema digestiu**, en les **defenses** i en el **sistema nerviós** de l'ésser humà. A partir de les cinc dècades d'edat, l'organisme pateix més dificultats per absorbir aquest nutrient i per això és important mantenir-lo en la dieta.

Per fer-ho, els aliments recomanables per la seva presència de vitamina B6 són les **sardines**, el **salmó**, la **llagosta**, les **nous**, les **llenties**, el **llenguado**, els **cigrons**, el **fetge**, el **plàtan**, el **pollastre**, la **tonyina**, l'**alvocat** o el **blat de moro**. En el cas dels homes, és important consumir 1,7 mg diaris de vitamina B6 mentre que en les dones és d'1,5 mg.

Vitamina D: ajuda a absorbir el calci

La gran funció de la **vitamina D** és ajudar al cos en la tasca d'absorbir el **calci**. Es tracta d'un mineral que manté els **ossos forts** i, per tant, fa una gran labor per prevenir malalties com la **osteoporosis**, que incrementa el risc de patir fractures.

La vitamina D es pot obtenir simplement per la sola exposició a la llum del **sol** -els experts consideren que entre 8 i 15 minuts és el temps suficient per absorbir aquest nutrient-, però hi ha aliments que també són claus. En aquest últim sentit, destaquen peixos com el salmó, la tonyina, la **cavalla**, la **truita**, els **olis de fetge de peix**, el **rovell** de l'ou, el formatge, els **bolets**, els **cereals**, el **iogurt** o la **llet**.

Vitamina B12: millora la salut de les neurones

La **vitamina B12** té un paper essencial en mantenir el bon estat de salut de les **neurones** i de la **sang**, i també és rellevant per formar l'**ADN**. De fet, no tenir aquest nutrient a la dieta pot provocar problemes neurològics, d'equilibri, depressió o demència. Per això, és important menjar aliments que portin vitamina B12, com el **fetge de vaca**, **cloïsses**, peix, ous i **làctics**.

[plantillavirals]