

Espai Nutrició | NacióDigital | Actualitzat el 10/11/2022 a les 07:47

## Quatre nutrients essencials 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

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 increment 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.**