



# Pentru un stil de viață sănătos la vârstnici

De la schimbări la obiceiuri care țin – un ghid practic pentru  
îmbătrânire activă și echilibrată.

# Ce se schimbă în corp după ce îmbătrânești

## Piele, vedere și auz

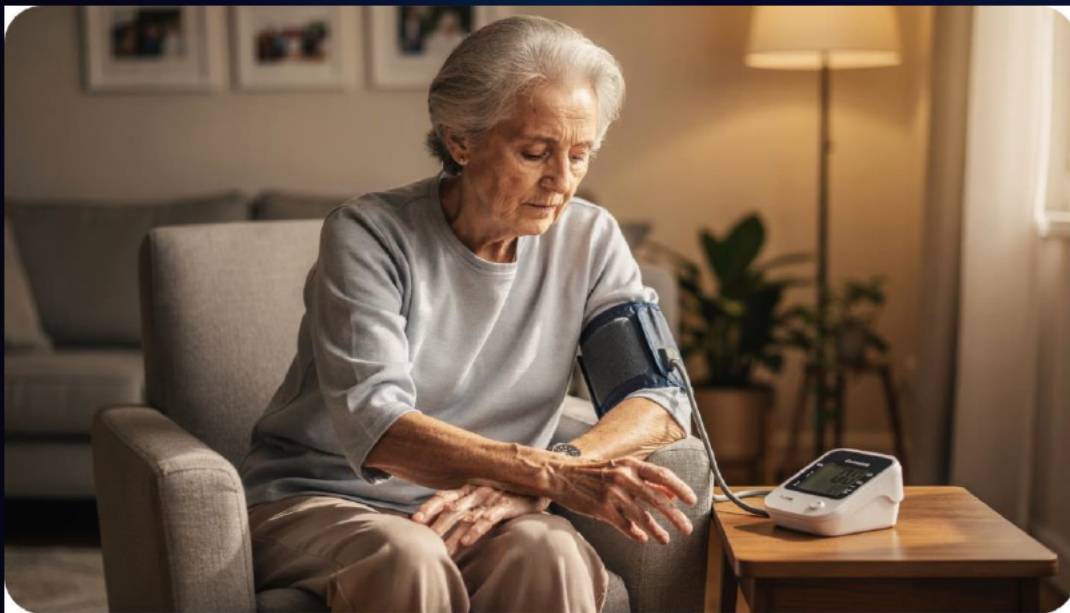
Pielea își pierde elasticitatea și apar ridurile. Vederea și auzul slăbesc treptat, afectând calitatea vieții cotidiene.

## Oase, mușchi și articulații

Oasele devin mai fragile – riscul de fracturi crește, mai ales în prezența osteoporozei. Mobilitatea articulațiilor scade progresiv.



# Tensiuni care cresc: inimă, respirație, echilibru



## **Sistemul cardio-vascular**

Creșterile valorilor tensionale și tulburările de circulație sunt frecvente odată cu înaintarea în vârstă. Inima pompează mai greu, vasele de sânge devin mai rigide.

## **Capacitatea respiratorie**

Schimbările cardio-vasculare și respiratorii reduc capacitatea de adaptare la efort, impunând ajustări ale stilului de viață pentru a menține autonomia zilnică.

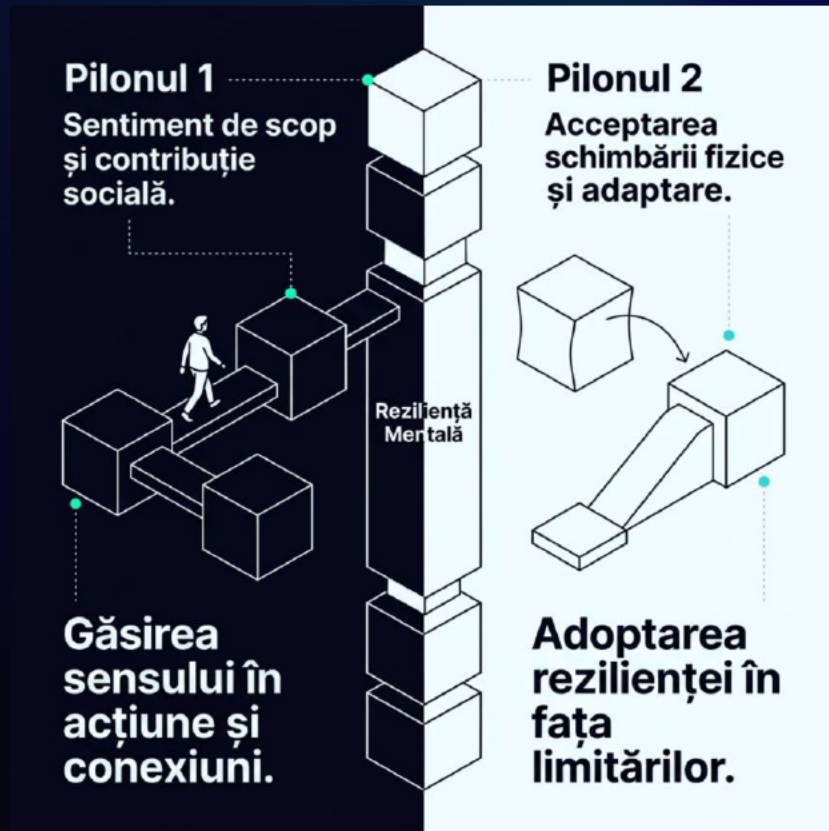
# Creierul și psihicul: Îmbătrânire activă cu sens

## Provocări psihologice

Erikson descrie tranziția dintre **integritate și disperare**, iar Peck subliniază „obligațiile” adaptative ale vârstei înaintate – procese normale ale maturizării psihologice.

## Cheia echilibrului

Cultivarea **sentimentului de utilitate** și acceptarea gradată a declinului fizic sunt esențiale pentru o sănătate mentală stabilă la vârstnici.





# Nutriția: unde se rupe ușor echilibrul

## Rolul central al nutriției

Nutriția este un **determinant major** al îmbătrânirii cu succes. Atât prevenția primară cât și cea secundară depind în mod direct de calitatea alimentației.

## Riscuri frecvente

Scăderea masei musculare, problemele digestive și absorbția deficitară pot duce la constipație cronică și dezechilibre nutriționale semnificative.

# Două capcane: obezitatea și greutatea prea mică

## ⚠ Obezitatea

Crește riscul de boli cardiace, diabet de tip 2, accident vascular cerebral și osteoartrită. Excesul de greutate pune presiune pe articulații și inimă.

## ⚠ Greutatea prea mică

Afectează imunitatea și capacitatea de vindecare. Declinul caloric poate reduce drastic aportul de nutrienți esențiali, accelerând fragilitatea fizică.

⚠ Ambele extreme sunt periculoase – echilibrul este cheia.

# Planul de zi cu zi: dietă, mișcare, hidratare, ritm



## Dietă echilibrată

Carbohidrați, proteine, grăsimi nesaturate, fibre și apă. Legumele, fructele și cerealele ar trebui să reprezinte **peste 60%** din meniu zilnic.



## Mișcare zilnică

Mers, scări, plimbări în aer liber. Obiectivul practic: **cel puțin 30 min/zi** de activitate moderată, integrate natural în rutina zilnică.



## Hidratare constantă

Aproximativ **6-8 pahare de apă/zi**. La nevoie, cantitatea se ajustează conform recomandărilor medicale personalizate.



# Concluzie: un stil sănătos se construiește pe termen lung

01

---

## Schimbă ritmul

Mese la ore fixe, mâncat fără distrageri, porții mai mici și savurate încet.

02

---

## Fă-l durabil

Dieta nu este temporară — este meniul ideal pentru restul vieții. Limitează dulciurile și grăsimile saturate.

03

---

## Urmărește rezultatul

Funcționalitate fizică și mentală mai bună prin prevenție primară și secundară continuă.