

em balanço negativo de massa magra”, explica Tainara. A recomendação inclui fracionar a proteína ao longo do dia e associá-la ao treino de força.

De acordo com a nutricionista Carla de Castro, não existe alimento milagroso capaz de garantir longevidade. “O que realmente faz diferença é o padrão alimentar construído diariamente. Uma alimentação baseada em alimentos in natura ou minimamente processados, com boa oferta de fibras, proteínas de qualidade e gorduras boas, sustenta um envelhecimento mais saudável.”

Ela chama atenção para a inflamação crônica de baixo grau, processo silencioso associado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e declínio cognitivo. “A alimentação pode atuar de forma decisiva ao priorizar fibras, antioxidantes naturais e reduzir ultraprocessados. Comer melhor é também uma estratégia de controle inflamatório.”

A microbiota intestinal também entra nesse cenário. Um intestino equilibrado influencia imunidade, metabolismo e até saúde mental. Variedade alimentar e ingestão adequada de fibras são determinantes.

Disciplina constrói futuro

A busca por longevidade, muitas vezes, esbarra em soluções rápidas: dietas extremamente restritivas, suplementação indiscriminada ou treinos extenuantes sem orientação. Para Carla, radicalismos podem comprometer o processo. “Dietas com déficit extremo reduzem massa muscular, alteram hormônios e diminuem taxa metabólica. A longevidade exige equilíbrio e sustentabilidade alimentar, não intervenções temporárias.”

Suplementos como whey protein, creatina e vitamina D podem ser aliados, mas não substituem um padrão alimentar adequado. “Eles complementam a alimentação, não compensam um estilo de vida inadequado”, reforça Tainara. Além do exercício e da alimentação, outros pilares sustentam o envelhecimento saudável: sono de qualidade, manejo do estresse, relações sociais e propósito de vida.

O sono, inclusive, funciona como regulador metabólico silencioso. Dormir mal interfere na produção hormonal, aumenta níveis de cortisol, prejudica a recuperação muscular e favorece o acúmulo de gordura

corporal. A privação crônica de descanso está associada à resistência à insulina, ao aumento do apetite e à piora do desempenho físico, criando um ciclo que compromete tanto a composição corporal quanto a saúde cardiovascular ao longo dos anos.

A saúde mental também integra o conceito de reserva funcional. A manutenção de vínculos sociais, o engajamento em atividades com propósito e o controle do estresse influenciam marcadores inflamatórios e a própria longevidade. Como destacam as especialistas, não basta preservar músculos e ossos se o cérebro não acompanha o processo. Envelhecer com autonomia inclui preservar memória, cognição e equilíbrio emocional.

No fim, a longevidade não depende, exclusivamente, da genética ou de avanços médicos. Ela é resultado da soma de pequenas decisões repetidas ao longo de décadas. “Comece pequeno: dois dias por semana de treino de força, caminhadas rápidas e exercícios básicos. O maior erro é esperar motivação; disciplina constrói longevidade”, aconselha Pedro.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**



25%
DE DESCONTO*

Nos serviços avulsos e/ou pacotes.
Checar disponibilidade



YOGA • PILATES

MERSÃO EM GELCO

CLUBE DE TREINAMENTO • E MAIS!

P L A N O

360



Assinatura Mensal - Até uma aula por dia - Sem fidelidade

**mais treino, saúde e consciência com
as nossas melhores modalidades**



**COMEÇE AQUI A
SUA JORNADA 360**

CLN 412 bloco D - Asa Norte - (61) 99516-9008 - @citta.bsb