



ASSESSORIA EM COMUNICAÇÃO

## LONGEVIDADE É SINÔNIMO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

***Alimentos funcionais, como aqueles à base de soja, ajudam idosos a alcançarem longevidade com mais saúde e disposição***

Aula de dança, excursões de fim de semana e malhação na academia. Há poucas décadas, se poderia dizer que estas são atividades típicas da rotina de pessoas jovens. Hoje, no entanto, elas estão (tanto quanto ou ainda mais) ligadas à rotina de idosos. Basta dar um giro pelas ruas, praças, clubes e academias de qualquer cidade para constatar.

A chamada terceira idade é o grupo populacional que mais cresce no Brasil, representando 10% da população, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Embora grande parte dessas pessoas conviva com problemas de saúde comuns à idade, o que se percebe é que uma das preocupações mais recorrentes entre elas tem a ver com a manutenção da saúde e prevenção de doenças.

Para quem pretende chegar e manter-se na terceira idade com saúde e energia, a adoção de uma rotina com atividades físicas e o investimento em uma alimentação de qualidade estão no topo da lista.

### **Escolhas corretas**

Diabetes, hipertensão, doenças coronárias, doenças dos ossos, perda de memória são alguns dos problemas típicos da terceira idade. Para prevenir ou amenizar sintomas a adoção de uma dieta balanceada e rica em alimentos funcionais é indispensável para manter organismo bem nutrido. A soja, por exemplo, é um dos grãos mais indicados entre nutricionistas. Rica em proteínas, vitaminas, minerais antioxidantes e gorduras insaturadas (aquelas que fazem bem ao coração) a soja proporciona melhora das funções cognitivas, do sistema imunológico, diminuição dos radicais livres e ainda contribui para regulação hormonal.

Atentas às qualidades do grão, as empresas de alimentação disponibilizam diversas alternativas de produtos à base de soja. Bebidas como as da linha **SupraSoy**, marca com a qualidade Josapar, são reconhecidas pelo alto poder nutritivo. Além de serem produzidos à base de proteína isolada de soja (que confere grande diferencial em sabor e preserva propriedades naturais) os produtos **SupraSoy** são enriquecidos com vitaminas (A, B2, B5, B6, B12, D e E)

e minerais (cálcio, zinco, sódio, ferro, fósforo, iodo, magnésio e potássio), tornando-se alimentos completos. Entre tantas vitaminas e nutrientes, fica ainda a dica de consultar sempre o nutricionista, para tirar dúvidas e confirmar que dependendo do que se come é que se vive mais e melhor.

### **Sobre a linha de produtos SupraSoy**

**SupraSoy** é uma linha de alimentos em pó à base de soja com alto valor nutricional, e tem por objetivo proporcionar muita saúde às pessoas de uma forma fácil e gostosa, melhorando os hábitos alimentares. Feito com a proteína isolada da soja, SupraSoy é rico em vitaminas A, B12 D, Ferro, Fósforo e Fibras, é também fonte de Cálcio, Cobre e Zinco.

Para compor receitas diversas está disponível em oito sabores: *Sem Lactose Original, Banana, Iogurte, Chocolate, Fibras, Sem Lactose Original Light, Chocolate Light e Fibras Light*. Com diferencial em sabor, **SupraSoy** garante uma alimentação saudável e ajuda a reduzir os níveis de colesterol, além de oferecer os benefícios nutricionais da proteína da soja, como a proteção contra doenças cardíacas, a redução dos sintomas da menopausa, a prevenção da osteoporose, do câncer de mama e de próstata. [www.suprasoy.com.br](http://www.suprasoy.com.br)