



Nutricionista explica que a chave para um envelhecimento ativo pode estar no prato

Especialista consultora da Ajinomoto do Brasil conta que os aminoácidos são decisivos para manter a força, a imunidade e a autonomia após os 60 anos



Foto: iStock Getty Images

São Paulo, agosto de 2025 – O Brasil vive uma transição demográfica histórica. Pela primeira vez, segundo o IBGE, o número de brasileiros com 65 anos ou mais ultrapassou o de crianças de até 5 anos. A conquista da longevidade, celebrada neste Dia Nacional da Saúde (05/08), traz consigo um novo desafio coletivo: como garantir que esses anos extras sejam vividos com qualidade, independência e, acima de tudo, saúde? A resposta, segundo especialistas, pode estar na alimentação.

Um dos principais fatores que limitam a autonomia com o passar dos anos é a sarcopenia, um nome complexo para um processo comum: a perda progressiva de massa e força muscular. Ela começa de forma silenciosa, mas seus efeitos são concretos, aumentando o risco de quedas, dificultando tarefas simples como carregar compras, agachar para pegar algo que caiu no chão ou subir escadas, e impactando diretamente a vitalidade no dia a dia.

"É natural que o corpo mude com o tempo, mas não precisamos aceitar a perda de força como algo inevitável", afirma Carolina Yoshioka, nutricionista esportiva e consultora da **Ajinomoto do Brasil**. "A 'mágica' acontece com a ingestão correta de proteínas, que são feitas de aminoácidos. A leucina, por exemplo, funciona como um sinalizador para o



corpo, dizendo: *'ei, é hora de construir músculos!'*. Garantir esse nutriente na dieta, por meio de uma alimentação balanceada, combinado com a prática de atividade física, principalmente exercícios de força e resistência, é uma das formas mais eficazes de se manter ativo e preservar a massa muscular e óssea", explica.

Mas os benefícios dos aminoácidos vão além. A saúde do nosso sistema de defesa também está diretamente ligada a eles. A glutamina, por exemplo, serve de alimento para as células do intestino, órgão que é peça-chave da nossa imunidade. Um intestino saudável significa uma melhor barreira contra infecções, um ponto crucial para um envelhecimento mais seguro.

"O ideal é que a estratégia comece no prato, com boas fontes de proteína como ovos, iogurtes, carnes magras e leguminosas, distribuídas ao longo do dia. E claro, sempre respeitando a realidade de cada um", completa Carolina.

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

A Ajinomoto do Brasil desenvolve projetos e ações alinhados aos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), definidos pela Organização das Nações Unidas (ONU), que visam alcançar um mundo mais igualitário e sustentável até 2030. Clique [aqui](#) para conhecer mais sobre esses projetos.

A divulgação deste material colabora diretamente para o seguinte ODS:



Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no país desde 1956, a Ajinomoto do Brasil é referência em aminoácidos e amplamente conhecida por seus produtos de varejo, como Tempero SAZÓN®, Refrescos MID®, Sopas VONO® e o próprio AJI-NO-MOTO®, além de atuar no segmento de food service (alimentação fora do lar). A empresa oferece produtos de alta qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Tem como propósito contribuir para o bem-estar da sociedade, das pessoas e do planeta utilizando sua expertise em "AminoScience", a ciência dos aminoácidos, da produção à aplicação, por meio de um sistema alimentar sustentável. Para isso, trabalha com produtos desenvolvidos a partir do Biociclo - processo circular de produção sustentável -, com menor impacto no meio ambiente. Com quatro fábricas no interior de São Paulo e sede na capital, emprega cerca de 3 mil pessoas e atende mercados internos e externos. Globalmente, o Grupo Ajinomoto emprega mais de 34 mil pessoas, conta com 116 fábricas e produtos vendidos



em mais de 130 países. Em 2023, teve um faturamento global de US\$9,9 bilhões e nacional de R\$3,3 bilhões. Para mais informações, visite www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

FSB Comunicação

ajinomoto@fsb.com.br