



Instytut
Żywności
i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla osób w wieku starszym

została opracowana pod kierunkiem:

prof. dra hab. med. Mirosława Jarosza

Zespół roboczy:

prof. dr hab. J. Charzewska

prof. dr hab. B. Cybulska

prof. dr hab. L. Kłosiewicz-Latoszek

prof. dr hab. M. Jarosz

dr hab. H. Mojska

dr M. Białkowska

dr A. Jarosz

dr L. Pachocka

dr B. Przygoda

dr E. Rychlik

dr K. Stoś

dr B. Wajszczyk

dr R. Wierzejska

dr A. Wojtasik

dr K. Wolnicka

mgr inż. A. Cichocka

mgr R. Gajowiak

mgr inż. S. Gugąła-Mirosz

mgr inż. J. Jaczewska-Schuetz

mgr inż. I. Sajór

mgr inż. M. Siuba-Strzelińska

mgr inż. A. Taraszewska

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie.

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanego produktu z danej grupy żywności.



DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

dla osób w wieku starszym

PREAMBUŁA

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym wraz z 10 zasadami i opisem jest najprostszym, krótkim i zwięzłym sposobem wyrażenia zasad prawidłowego żywienia.

Wiedza o żywności i żywieniu oraz ich wpływie na zdrowie człowieka jest ogromna i podlega stałej ewolucji i zmianom. Dlatego również Piramida co pewien czas podlega pewnym modyfikacjom.

Aktualna Piramida jest odpowiedzią na zalecenia WHO, zawiera w sobie ideę „Mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika”. Ostatnie badania wskazują ponad wszelką wątpliwość, że warzywa i owoce powinny być podstawą naszego żywienia. Dostarczają bowiem wielu bezcennych składników (mineralnych, witamin, polifenoli) i w istotny sposób zmniejszają zachorowalność i umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę i nowotwory oraz wydłużają długość życia człowieka. Z tych powodów warzywa i owoce w Piramidzie znalazły się u jej podstawy.

Poza żywieniem dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna, co najmniej 30–45 minut dziennie. Łącznie z dobrze zbilansowanym żywieniem pozwala zapobiec rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia zarówno nadwagi, jak i otyłości.

Pamiętać należy, że osoby z rozpoznanymi chorobami (m.in. udar, zawał, osteoporoza, cukrzyca typu 2) wymagają indywidualnych zaleceń żywieniowych.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

dla osób w wieku starszym

1. Spożywaj posiłki regularnie (5–6 co 2–3 godziny). Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2 l dziennie.
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę, tego co jesz. Częściowo – 1-2 porcje – możesz zastąpić sokami (200-400 ml).
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefiry) – co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.
5. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
6. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami). Unikaj picia napojów słodzonych.
7. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
8. Nie spożywaj alkoholu.
9. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę).
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.

Dodatkowych 10 praktycznych zaleceń żywieniowych i stylu życia dla osób w wieku starszym

1. Posiłki powinny być urozmaicone, małe objętościowo i świeżo przygotowane. Przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien być ciepły.
2. Należy pić płyny dość często, małymi łykami, nawet wtedy, kiedy nie odczuwa się pragnienia. Zapobiegnie to odwodnieniu organizmu.
3. Warzywa i owoce, jeśli nie są dobrze tolerowane, można spożywać rozdrobnione, przetarte lub w postaci soków.
4. U osób mających problem z gryzieniem lub połykaniem należy przygotowywać posiłki półpłynne lub płynne. Dlatego powinno się rozdrabniać posiłki z dodaniem odpowiedniej ilości płynów.
5. Stosowanie świeżych lub suszonych ziół do przyprawiania potraw pozwala na ograniczenie dodatku soli oraz zwiększa atrakcyjność smakowo-zapachową i wizualną posiłków.
6. Wraz z wiekiem istnieje duże ryzyko niedoboru witamin i składników mineralnych. Konieczne jest codzienne zażywanie witaminy D (2000 j.m./dobę), a w przypadku innych suplementów – tylko po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.
7. Uważaj, co jesz, gdy zażywasz leki. Istnieje możliwość groźnych interakcji pomiędzy żywnością, suplementami diety a zażywanymi lekami – sprawdź to (przeczytaj ulotkę o leku, spytaj lekarza). Leki zawsze popijaj wodą.
8. Jeśli zachodzi potrzeba zmiany dotychczasowego sposobu żywienia, to należy to robić powoli, stopniowo.
9. Dbaj o codzienną aktywność fizyczną. Nawet gimnastyka na krześle lub w obrębie łóżka (wykonywana samodzielnie lub z pomocą innych osób) przynosi wymierne korzyści zdrowotne.
10. Angażuj się w utrzymanie kontaktów rodzinnych i społecznych. Nie izoluj się.

KOMENTARZ

- 1. Spożywaj posiłki regularnie (5–6 co 2–3 godziny). Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2 l dziennie.**
M. Jarosz, E. Rychlik, R. Wierzejska

Właściwa częstość spożywania posiłków to ważny element dbania o dalsze zdrowie. Zapobiega to, zarówno osłabieniu organizmu, z powodu niedoboru składników odżywczych, jak i spożywaniu zbyt obfitych posiłków (w następstwie dłuższego głodu), obciążających pracę przewodu pokarmowego. W przypadku zażywania leków, których przyjmowanie uzależnione jest od czasu spożycia posiłku należy stosować się do zaleceń podanych w ulotce dotyczącej leku.

W starszym wieku szczególnie ważne jest regularne i częste picie płynów – do posiłków i między posiłkami. Ich niedobór szybko prowadzi do odwodnienia i związanej z tym mniejszej wydolności fizycznej, zaburzeń funkcji poznawczych oraz dolegliwości m.in. ze strony układu moczowego, krwionośnego, pokarmowego. Niekorzystnie wpływa na skórę, zwiększając ryzyko zakażeń (np. ropni skóry) i odleżyn u osób leżących. Może też zaburzać działanie leków.

Należy pić co najmniej 2 l płynów dziennie. Przede wszystkim powinna być to woda, zaleca się także picie soków, zwłaszcza warzywnych, napojów mlecznych oraz herbaty i kawy, jeśli jest dobrze tolerowana. Nie jest zalecane picie napojów słodzonych.

U osób starszych może być zaburzone odczucie pragnienia, dlatego należy pić płyny nawet jeśli nie odczuwa się pragnienia.

2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę, tego co jesz. Częściowo – 1-2 porcje – możesz zastąpić sokami (200-400 ml).

M. Jarosz, J. Jaczewska-Schuetz

Warzywa i owoce powinny być podstawowym składnikiem codziennej diety. Produkty te należy spożywać kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz pojedania. Warzywa i owoce zawierają duże ilości witamin antyoksydacyjnych (witamina C, beta-karoten), które wykazują działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe, a także opóźniają procesy starzenia się organizmu. Warzywa i owoce są także źródłem błonnika pokarmowego, który reguluje prace przewodu pokarmowego, obniża stężenie cholesterolu we krwi, zapobiega zaparciom. Duża ilość potasu zawarta w warzywach i owocach zapobiega nadciśnieniu krwi. Najkorzystniej spożywać warzywa i owoce na surowo, ponieważ w takiej formie produkty te zachowują najwyższą wartość odżywczą. Jednak dla osób starszych z dysfunkcjami przewodu pokarmowego poleca się także formę gotowaną. W celu ułatwienia spożycia warzyw i owoców można produkty te podawać w formie rozdrobnionej (miksowanie, przecieranie). Polecane są koktajle, zupy kremy, musy. Warzywa i owoce można częściowo zastąpić sokami. Wśród soków warto wybierać warzywne lub owocowo-warzywne.

3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.

K. Wolnicka, A. Taraszewska

Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków. Jeśli produkty pełnoziarniste są dobrze tolerowane to należy je wybierać jak najczęściej. Przetwory zbożowe pełnoziarniste zawierają więcej witamin, zwłaszcza z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy), składników mineralnych (magnez, cynk) i korzystnego dla zdrowia błonnika pokarmowego. Warto częściej sięgać po pieczywo razowe lub graham, kasze (np. gryczaną, jęczmienną), makaron pełnoziarnisty czy ryż brązowy. Cennym elementem codziennego żywienia są również naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, jęczmienne, żytnie.

Produkty zbożowe dostarczają węglowodanów złożonych, przez co są źródłem energii. Zawarte w nich witaminy z grupy B wspomagają np. prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Składniki mineralne, w tym magnez, cynk są m.in. istotne dla prawidłowej pracy mięśni, dobrego stanu kości, cynk korzystnie wpływa na odporność czy funkcjonowanie zmysłu smaku i węchu. Błonnik pokarmowy wspomaga pracę układu pokarmowego, ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała, wpływa korzystnie na poziom cholesterolu we krwi, zapobiega zaparciom i powstawaniu nowotworów jelita grubego.

4. Codzienne spożywaj produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefiry) – co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.

J. Charzewska, B. Wajszyk

Produkty mleczne w żywieniu osób starszych są tak samo ważne, jak w wieku młodzieńczym gdyż mają one za zadanie dostarczyć organizmowi wapń i zahamować ubytek masy kostnej postępujący wraz z wiekiem oraz zapobiegać w ten sposób złamaniom kości. Większe zapotrzebowanie na wapń u osób w starszym wieku wynika między innymi z gorszej przyswajalności tego składnika oraz zwiększonego wydalania z moczem na skutek przyjmowania niektórych leków np. moczopędnych. Spożycie codziennie przynajmniej 3 szklanek mleka lub innych napojów mlecznych (które częściowo można zastąpić serami), zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy, nadciśnienia tętniczego i pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Najbardziej polecane w diecie osób starszych są niskotłuszczowe produkty mleczne fermentowane takie jak kefiry, jogurty, zsiadłe mleko oraz chude białe sery. Fermentowane produkty mleczne oprócz tego, że są doskonałym źródłem wapnia, zawierają żywe kultury bakterii, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego ponieważ zapobiegają niestrawności, wzdęciom, likwidują biegunki i zaparcia oraz obniżają poziom cholesterolu we krwi. Mleczne produkty fermentowane mogą być spożywane również przez osoby z nietolerancją laktozy. Obecnie osoby z nietolerancją laktozy nie muszą rezygnować z mleka i produktów mlecznych, ponieważ na rynku jest bogaty asortyment produktów bezlaktozowych. Pamiętajmy o tym, że produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia oraz dobrym źródłem pełnowartościowego białka.

5. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.

H. Mojska

Dla utrzymania zdrowia i zapewnienia aktywności fizycznej szczególnie ważne jest spożywanie pełnowartościowego białka. Najlepszym jego źródłem jest mięso, ryby i jaja. Przynajmniej dwa razy w tygodniu powinno się jeść ryby, przede wszystkim morskie. Zawierają one cenne dla zdrowia kwasy tłuszczowe omega 3, które odgrywają zasadniczą rolę w prawidłowym funkcjonowaniu mózgu, układu nerwowego i wzroku. Jaja można jeść praktycznie codziennie, są skoncentrowanym źródłem wielu składników odżywczych. Należy wybierać chude mięso (indyk, kurczak), aby ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych, które są przyczyną chorób sercowo--naczyniowych i niektórych nowotworów. Przetworzone produkty mięsne, w tym wędliny, mogą zawierać niekorzystne dla zdrowia związki o potencjalnym działaniu rakotwórczym. Dlatego spożycie tych produktów należy ograniczać. Warto pamiętać o spożywaniu nasion

roślin strączkowych m.in. fasoli, zielonego groszku, soczewicy. Zawierają one dużo białka a mało tłuszczu. Są doskonałą i zdrową alternatywą dla mięsa.

Oleje roślinne są bogatym źródłem jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które chronią przed chorobami sercowo-naczyniowymi. Dlatego należy zastępować tłuszcze zwierzęce olejami roślinnymi, których jest obecnie ogromny wybór m.in. olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, różne rodzaje oliwy z oliwek. Warto pamiętać, że oleje tłoczone na zimno można spożywać wyłącznie „na surowo”, jako doskonały dodatek do surówek i sałatek warzywnych. Do smażenia najlepiej używać rafinowany olej rzepakowy lub oliwę z oliwek. Jednak należy ograniczać spożywanie produktów smażonych, znacznie zdrowsze są potrawy gotowane, szczególnie na parze.

6. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami). Unikaj picia napojów słodzonych.
A. Jarosz, I. Sajór

Nadmiar cukru w codziennej diecie jest jedną z najczęstszych przyczyn nadwagi i otyłości, zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, zaburzeń lipidowych (hipercholesterolemii i hipertriglicydemii) czy stłuszczenia wątroby. Ponadto spożywanie dużej ilości cukru osłabia układ odpornościowy, zaostrza stany zapalne stawów, powoduje próchnicę zębów i wzdęcia. Spożywanie słodczy, wyrobów czekoladowych, ciast, pieczywa cukierniczego lub słodzonych napojów powoduje gwałtowny wzrost stężenia glukozy we krwi a następnie gwałtowny jej spadek, czyli jest to duża dawka energii dla organizmu, która wystarcza na krótki okres czasu. Oprócz tego większość słodczy jest źródłem niekorzystnych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans, sprzyjających chorobom układu krążenia i nowotworom.

Warto ograniczyć dodawanie cukru do potraw i napojów a słodkie przekąski zastąpić owocami, dostarczającymi wielu witamin i składników mineralnych lub niesolonymi orzechami i nasionami (mogą być mielone). Orzechy, zwłaszcza włoskie oraz migdały, nasiona słonecznika czy dyni mają szereg wartości odżywczych sprzyjających zdrowiu, m.in.: korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy, poprawiają pamięć, zmniejszają ryzyko depresji, opóźniają procesy starzenia się i występowanie niektórych chorób układu nerwowego.

7. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.

M. Jarosz, E. Rychlik

Nadmierne spożycie soli prowadzi do wielu poważnych konsekwencji zdrowotnych, m.in. nadciśnienia tętniczego, zawału serca, udaru mózgu, może też sprzyjać rozwojowi raka żołądka, osteoporozy i otyłości. Zmniejszeniu zawartości soli w diecie pomoże (lub: Zawartość soli w diecie można zmniejszyć poprzez:) ograniczenie jej dodatku przy przygotowywaniu potraw, zrezygnowanie z dosalania (lub: używania solniczki) przy stole i unikanie spożywania produktów wysoko przetworzonych. Przy zakupach warto zwrócić uwagę na zawartość soli w produktach i kupować te, w których soli jest mniej (należy czytać etykiety). Nie powinno się spożywać więcej soli (łącznie z produktów i dosalania) niż 5 g dziennie (płaska łyżeczka do herbaty).

Łatwo jest odzwyczaić się od spożywania słonych produktów i potraw. Zamiast soli można je doprawiać ziołami. Zioła wzbogacają smak i zapach żywności, zwiększają jej trwałość, zawierają także korzystne dla zdrowia składniki, wykazujące m.in. działanie przeciwzapalne oraz bakterio- i wirusobójcze. Dobrze jest używać świeżych ziół, można je też zastąpić suszonymi. Szczególnie polecane są takie zioła jak: oregano, tymianek, majeranek, szalwia, bazylia, rozmaryn, a z innych przypraw: czosnek, chrzan, kminek, cynamon, kurkuma, imbir. Natomiast nie powinno się stosować mieszanek przyprawowych zawierających sól.

8. Nie spożywaj alkoholu.

I. Sajór

Alkohol, pomimo że jest substancją wysokoenergetyczną, nie dostarcza żadnych niezbędnych dla zdrowia składników odżywczych. Przeciwnie, jego spożywanie może utrudniać przyswajanie wielu witamin i składników mineralnych, powodując ich niedobory w organizmie. Ma też wiele konsekwencji zdrowotnych, m.in.: spowalnia ruchy i osłabia koordynację, podrażnia błonę śluzową przewodu pokarmowego, powoduje odwodnienie, obniża odporność, stanowi ryzyko uszkodzenia mięśnia sercowego, wątroby, trzustki, nerek i układu nerwowego. Jednoznacznie potwierdzono też niekorzystny wpływ alkoholu na rozwój nowotworów, w tym zwłaszcza jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, piersi, jelita grubego i wątroby.

Należy pamiętać również o wpływie alkoholu na wchłanianie i metabolizm leków w organizmie. Interakcje środków farmakologicznych z alkoholem mogą wpływać niekorzystnie na przebieg leczenia a także stanowić zagrożenie dla zdrowia a nawet życia. W przypadku leków nasennych, uspokajających czy psychotropowych, alkohol nasila ich wnikanie do układu nerwowego, przez co silniej oddziałują na organizm. Potęguje także wpływ leków przeciwzakrzepowych skutkując krwawieniami oraz niektórych środków obniżających ciśnienie, co może doprowadzić do omdleń i zapaści. Spożycie alkoholu zwiększa drażniące działanie leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych, wskutek czego może dojść do owrzodzenia błony śluzowej przewodu pokarmowego i krwawienia. Osłabia natomiast działanie niektórych leków przeciwpadaczkowych i przeciwcukrzycowych, przyspieszając ich metabolizm w wątrobie.

9. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę).

M. Jarosz, R. Wierzejska

W wieku starszym znacznie maleje wydolność organizmu do produkcji witaminy D w skórze, pod wpływem promieni słonecznych. Mając na uwadze stwierdzone obecnie niedobory tej witaminy, nawet u osób młodych w okresie letnim ryzyko poważnych deficytów witaminy D u ludzi starszych jest duże i nie dotyczy tylko tych, o krótkim kontakcie ze słońcem.

W związku z małą ilością witaminy D w diecie (rzadkie spożywanie tłustych ryb) oraz ograniczoną syntezą skórnią zaleca się przyjmowanie preparatów witaminy D w dawce 2000 j.m. dziennie (50 µg) przez cały rok. Docelowe jest uzyskanie stężenia witaminy D na poziomie, co najmniej 30 ng/ml. W przypadku istnienia poważnych chorób przewodu pokarmowego lub nerek albo przyjmowania niektórych leków, które mogą wpływać na poziom witaminy D w organizmie może istnieć potrzeba modyfikacji tej dawki. W takich sytuacjach zaleca się także konsultację z lekarzem, podczas regularnych wizyt pacjentów.

10. Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.

J. Charzewska, B. Wajszczyk

Aktywne fizycznie osoby mają mniejsze ryzyko rozwoju chorób krążeniowo-sercowych, cukrzycy, otyłości, osteoporozy, sarkopenii, nowotworów i wielu innych schorzeń. Ich wydolność fizyczna i umysłowa jest większa w porównaniu do rówieśników mało aktywnych fizycznie. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom starszym co najmniej 150 minut w tygodniu aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności, lecz im więcej minut poświęci się aktywności, tym będą większe korzyści zdrowotne. Aczkolwiek, aby aktywność była skuteczna, czas 150 minut /tydzień można podzielić na odcinki, lecz nie na mniejsze, niż 10-minutowe.

Starsze osoby o upośledzonej mobilności, powinny być aktywne co najmniej 3 razy na tydzień, by zachować poczucie równowagi i zapobiegać upadkom.

W wypadku gdy osoba w starszym wieku nie jest w stanie sprostać wymienionym zaleceniom z powodu złego stanu zdrowia, wówczas powinna starać się być na tyle aktywna fizycznie, na ile jej aktualny stan zdrowia i warunki pozwalają, by wzmacniać tkankę mięśniową i zapewnić sobie lepsze funkcjonowanie, tak długo, jak jest to możliwe. Osoby nieaktywne powinny zaczynać aktywne fizycznie zajęcia od niewielkich obciążeń i stopniowo zwiększać ich czas trwania, częstotliwość i intensywność. Każda aktywność jest lepsza niż żadna. Pomocne w rozwijaniu aktywnego stylu życia, może być włączenie się w życie rodzinne, w grupach towarzyskich lub zorganizowanych zajęciach dla osób w starszym wieku.