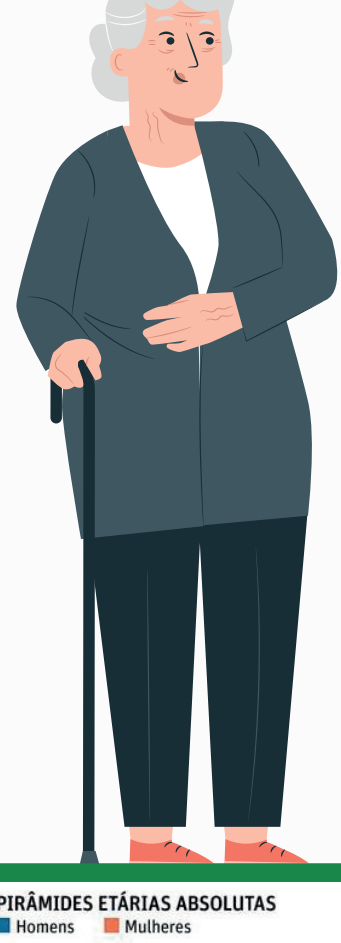


DESAFIOS NUTRICIONAIS PARA ENVELHECER COM QUALIDADE DE VIDA

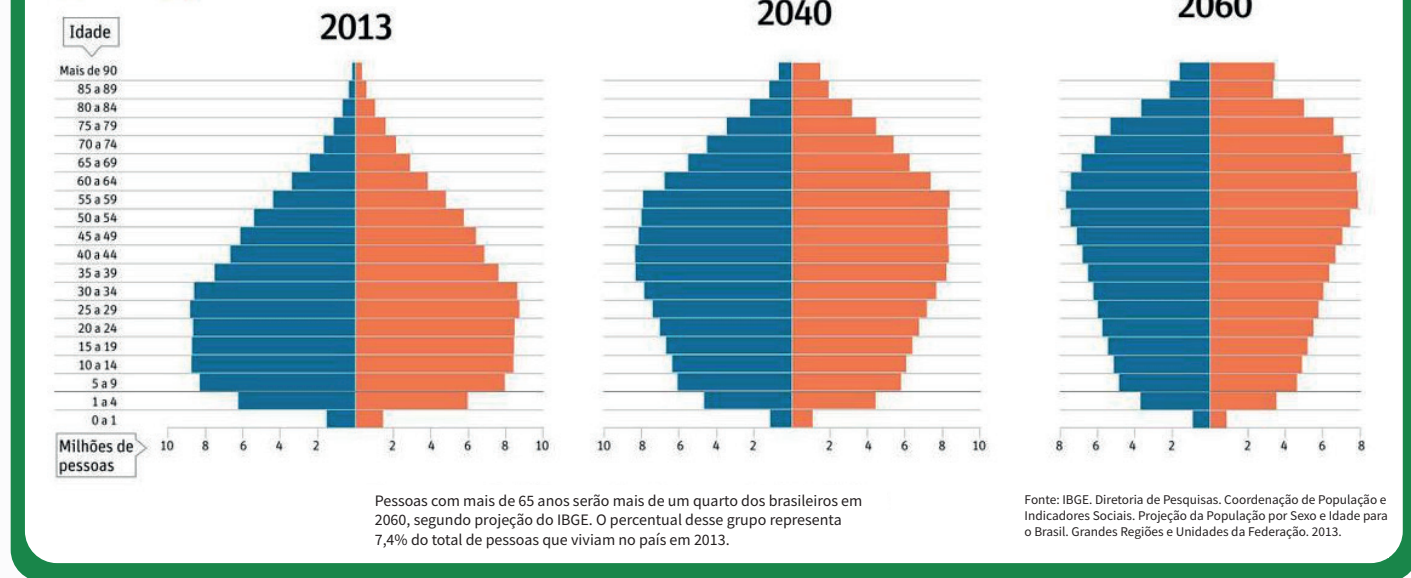
PANORAMA DO ENVELHECIMENTO NO BRASIL 60+



129% é a previsão de crescimento da população 60+ em quase 5 décadas (2012 a 2060)¹

A pirâmide etária do Brasil está invertendo. A base de pessoas jovens será estreita, ao passo que a parte superior se alarga gradativamente.

Quanto mais cresce o topo da pirâmide etária, maior é a demanda por assistência contínua à saúde, especialmente na alimentação.



O QUE É ENVELHECER COM SAÚDE E QUAL A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NESTE PROCESSO?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), envelhecimento saudável é “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na velhice”.

Para que um indivíduo preserve as suas capacidades funcionais e reduza os danos à saúde durante a terceira idade, determinados hábitos e alimentação são requeridos. A saber:

- Prática de exercício físico de moderada a vigorosa intensidade²
- Alimentação saudável
- Consumo adequado de proteínas, nutriente essencial para manter a massa muscular
- Ingestão adequada de líquidos
- Ausência de tabagismo
- Dieta de baixa densidade energética e alta de nutrientes, com substâncias bioativas

Um envelhecimento bem-sucedido está atrelado à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), à manutenção da função física e à composição corporal adequada.



Conforme nos provam os estudos, a longo prazo, idosos com maiores ingestões proteicas perdem menos área muscular e índice de massa corporal.

A suplementação de certos nutrientes é uma importante opção para reduzir o progresso de doenças, como distúrbios musculoesqueléticos, demência, perda de visão e doenças cardiometabólicas durante o envelhecimento.

Apenas **26,6% dos entrevistados** com 65 anos ou mais consomem regularmente frutas e hortaliças (cinco ou mais porções diárias), principal fonte de micronutrientes da alimentação.³

Dados do Inquérito Nacional de Alimentação indicam **prevalência de inadequação (> 50%)** para as vitaminas E, D, A, cálcio, magnésio e piridoxina em ambos os sexos com mais de 60 anos.



A osteoartrite, doença articular, está presente em cerca de 40% dos idosos com idade acima de 70 anos.

A sarcopenia, doença com perda progressiva e generalizada da massa muscular em pessoas 60+, tem incidência média no Brasil de 17%.⁴

Para a prevenção ou retardo da perda de massa muscular e a diminuição da exposição às doenças que atingem a faixa etária do idoso, é sugerido maximizar a musculatura na juventude e no adulto jovem, manter a musculatura na meia-idade e minimizar a perda nos idosos.

Intervenções como nutrição e exercícios físicos podem retardar ou reverter esse processo. A suplementação alimentar, nesse contexto, integra um conjunto de cuidados que são essenciais à pessoa idosa.

O PAPEL DA SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR PARA A NUTRIÇÃO DO IDOSO

Por um período determinado, a **suplementação nutricional do idoso pode ser uma ferramenta importante para a adequação do consumo de compostos específicos presentes nos alimentos**, reduzindo o risco de desenvolvimento de doenças na população idosa.⁵

O uso de suplementos alimentares é seguro, de acordo com avaliação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) em todas as faixas etárias, **incluindo os idosos**.

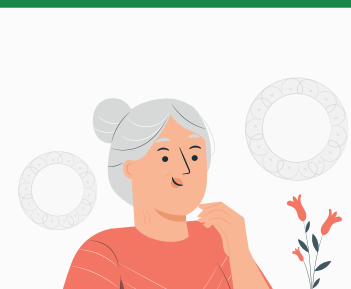
O Brasil tem grande disponibilidade de alimentos vegetais. Contudo, seu consumo por idosos ainda é baixo.



Pesquisa de mercado “Hábitos de consumo de suplementos alimentares - 2020” realizada pela ABIAD mostra que **58% dos idosos praticavam atividade física, sendo a “caminhada” a atividade mais mencionada (75%)**.



Os suplementos mais consumidos foram ômega-3 (30%), multivitamínicos (23%), cálcio (19%), vitamina C (17%) e colágeno (9%).



Dentre os motivos mencionados para o uso de suplementos, **95% dos idosos responderam que utilizam para manutenção da saúde**, 42% para atividades físicas e 46% para a estética.

Para mais detalhes sobre a pesquisa, acesse

abiad.org.br

ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS NO ENVELHECIMENTO E O PAPEL DA TERAPIA NUTRICIONAL BASEADA EM AVALIAÇÃO PERIÓDICA

Um paciente geriátrico não é especificamente definido por sua idade. Essa condição varia conforme o grau de fragilidade e das múltiplas doenças ativas.

Doenças crônicas e/ou agudas se tornam mais comuns na faixa etária acima de 80 anos.



Conforme se avança na idade, a capacidade de sintetizar proteína muscular é reduzida, **sendo difícil atender a ingestão proteica adequada**, cujo aumento é fortemente recomendado no idoso.

A terapia nutricional possui um importante papel no aporte necessário de nutrientes e pode fornecer uma quantidade de até **400 Kcal e 30 g de proteínas ao dia ou 0,4 g por kg/refeição**.

A **Mini-Avaliação Nutricional (MAN) é fundamental para** identificar os indivíduos que podem se beneficiar da intervenção nutricional precoce.

Para **idosos saudáveis**, a orientação nutricional geral é ingerir **1,0 a 1,2 g de proteína por kg de peso corporal**.

Idosos em recuperação de uma perda de peso ou doença ou lesão aguda podem precisar de até **1,5 g por kg de peso corporal**.

Além da alimentação, a **atividade física e a exposição solar** devem ser estimuladas, assim como refeições em família ou fora de casa.



¹ IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística).
² Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características dos Moradores e Domicílios, em 2012.
³ VIGITEL (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico - 2019).
⁴ Mesquita et al., 2017.
⁵ Morley et al., 2010; Visvanathan e Chapman, 2010.