



## **Alimentação e suplementação são fortes aliadas da saúde do idoso**

*Cuidados com a nutrição podem contribuir para a vitalidade e resistência*

**São Paulo, novembro de 2023** – A população 60+ em nossa sociedade está crescendo. De acordo com a [Pesquisa Nacional de Amostra de Domicílio](#) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), nos últimos 10 anos, o percentual de idosos a partir de 60 anos saltou de 11,3% para 15,1%. Além disso, a previsão é que chegue a mais de 58 milhões de pessoas até 2060. Diante disso, também aumenta a atenção ao bem-estar e saúde desse grupo.

Dentre fatores fundamentais para manter a qualidade de vida do grupo em expansão, a alimentação desempenha um papel crucial. O Infográfico "[Desafios nutricionais para envelhecer com qualidade de vida. Panorama do envelhecimento no Brasil 60+](#)", elaborado pela Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (ABIAD), aponta que, a longo prazo, pessoas idosas com maiores ingestões proteicas perdem menos área muscular e índice de massa corporal.

Enfrentar esses desafios alimentares é uma forma de manter a saúde física e mental. Nutrição e exercícios físicos integram ações de cuidados da pessoa idosa, além de atuar na prevenção de doenças como osteoartrite e sarcopenia. Nesse contexto, a suplementação alimentar, devidamente conduzida por profissionais de saúde qualificados, é forte aliada na promoção de um envelhecimento mais saudável e ativo.

### **Alterações fisiológicas do envelhecimento e o papel da terapia nutricional**

As mudanças que ocorrem no envelhecimento podem ser categorizadas em duas amplas categorias: física/fisiológica e psicossocial. E a nutrição tem papel essencial nesse processo. Por isso, a avaliação por profissionais de saúde sobre a necessidade da utilização de suplementos alimentares específicos para cada indivíduo pode ser indicada para este grupo.

Kathia Schmitter, nutricionista e Coordenadora Técnica da ABIAD, destaca a importância da conscientização sobre a nutrição adequada para os idosos. "À medida que a população idosa cresce, é essencial que todos reconheçam a importância de uma alimentação adequada e da suplementação para um envelhecimento saudável e de qualidade. A combinação desses elementos pode ajudar a proteger a saúde e o bem-estar dos idosos, permitindo que desfrutem plenamente dessa fase da vida", complementa.



Há um extenso portfólio de suplementos alimentares que atendem a essas necessidades específicas dos idosos, dentre eles, destacamos os suplementos à base de vitaminas, minerais e proteínas.

#### Sobre a ABIAD

A Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (ABIAD) foi fundada em 1986 com a missão de reunir empresas que se dediquem, direta ou indiretamente, à produção, industrialização, comercialização, distribuição e importação de matérias-primas e alimentos para fins especiais, incluindo nutrição infantil, nutrição enteral, diet e light, suplementos alimentares, nutrição esportiva, alimentos funcionais, dentre outras categorias. A visão da ABIAD é ser a principal referência do setor de alimentos para fins especiais e, atualmente, desempenha papel de interlocutora desse mercado no diálogo com o Poder Público e órgãos internacionais, podendo assumir o papel de liderança na defesa de políticas públicas baseadas em dados científicos sólidos e a capacidade para que os consumidores tenham acesso a uma grande variedade de produtos seguros, benéficos e de alta qualidade. Para mais informações, acesse <https://abiad.org.br/>.