

Importância da Proteína para os idosos

ENVELHECIMENTO¹⁻³

DIMINUIÇÃO DA MASSA MUSCULAR

DIMINUIÇÃO DO PESO

FRAGILIDADE:
(DESNUTRIÇÃO E SARCOPENIA)

CONSEQUÊNCIAS

DIFICULDADE NAS ATIVIDADES DIÁRIAS COMO:

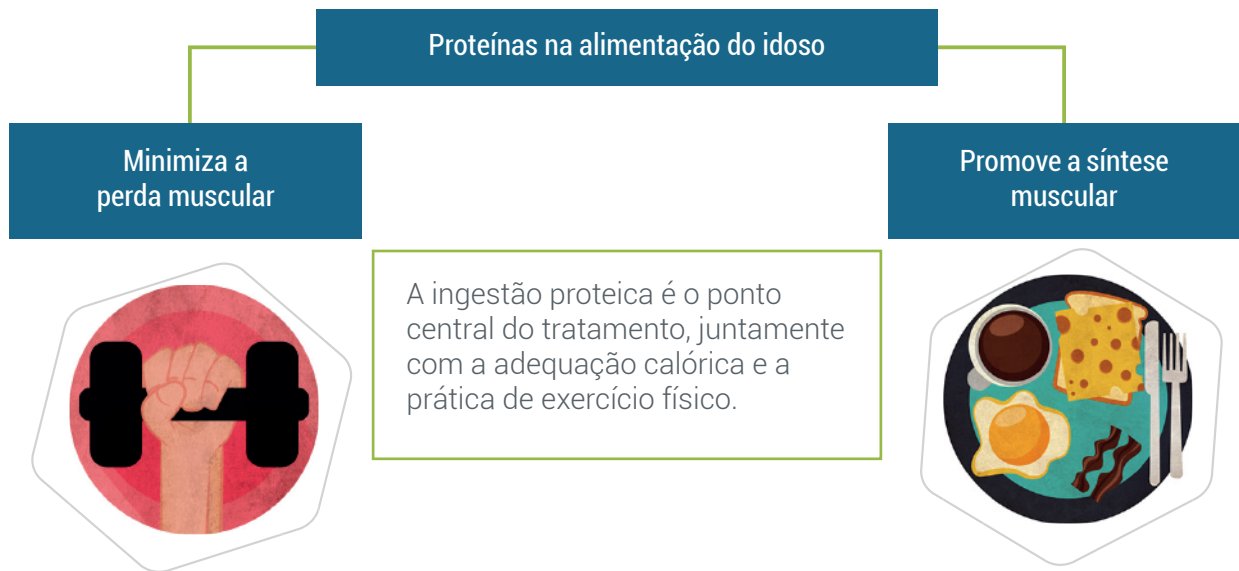
CAMINHAR
LAVAR A LOUÇA
VARRER A CASA
CARREGAR COMPRAS DO MERCADO



A boa nutrição, especialmente uma ingestão adequada de proteínas, ajuda a limitar e tratar os declínios funcionais relacionados à perda de massa muscular durante o processo de envelhecimento.⁴

Consumo de Proteínas na prevenção da Desnutrição e Sarcopenia

15% dos idosos com **+ de 60 anos** ingerem **menos do que 75%** da recomendação diária de **proteínas** na dieta.⁵



Recomendação de calorias para idosos

Calorias: A necessidade energética para indivíduos idosos deve ser de 30 a 35 Calorias por kg.⁴

30 a 35 calorias/kg de peso/dia

Recomendação de proteínas para idosos

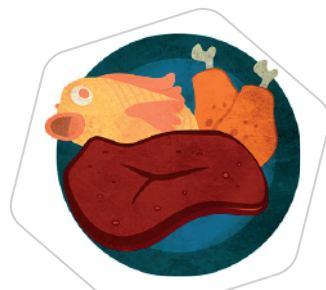
Proteínas: Idosos necessitam de mais proteína para apresentarem a mesma eficiência no metabolismo proteico do que os jovens.⁶⁻⁸

1 a 1,5 g/Kg de peso/dia

Quantidade de proteína por refeição:

25g a 30g de proteínas por refeição

Incluir na dieta alimentos ricos em proteínas:



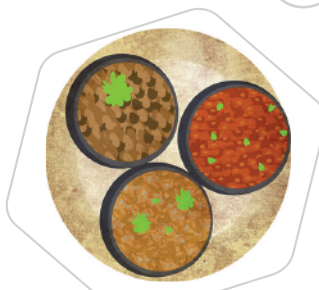
Carnes, Frango e Peixes



Ovos



Leite e Derivados



Feijão, Lentilha e Grão-de-bico

Existem casos onde a suplementação é necessária. São eles:

- ✓ Limitações funcionais e cognitivas
- ✓ Redução de apetite
- ✓ Dificuldade para mastigar
- ✓ Dificuldade de deglutição
- ✓ Alimentação pobre em proteínas

Suplementos Nutricionais com alta concentração de proteínas

A suplementação ou enriquecimento da dieta podem ser realizadas adicionando, por exemplo, módulos de proteína isolada ou através de fórmulas hiperproteicas, aumentando a densidade calórica e proteica de refeições e bebidas, sem grande aumento no volume.⁹

Como incluir Complementos Nutricionais na dieta do idoso?

- ✓ Adiciona-los na alimentação, como por exemplo:



Em sopas e sucos



- ✓ Através de **Receitas**: - vitaminas de frutas com Whey Protein, através do Nutren Just Protein
- Bolos, panquecas e sobremesas adicionados de Nutren Senior

Referências: 1. Abbatecola AM, Antonelli-Incalz R. Covid-19 Spiraling of frailty in older Italian patients. J Nutr Health Aging. 2020;24(5):453-455. 2. Cederholm T, et al. GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition - A consensus report from the global clinical nutrition community. Clin Nutr. 2019;38(1):1-9. 3. Coelho-Júnior HJ, Rodrigues B, Uchida M, Marzetti E. Low Protein Intake Is Associated with Frailty in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. Nutrients. 2018;10(9):1334. 4. Gonçalves T, et al. Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no envelhecimento. BRASPEN J. 2019;34(Supl. 3):2-58. 5. Najas M S, et al. Padrão alimentar de idosos de diferentes estratos sócio econômicos residentes em localidade urbana da região sudeste, Brasil. Ver. Saúde Publica. 1994;28(3):187-191. 6. Najas MS, Maeda AP, Nebuloni CC. Nutrição em Gerontologia. In: Tratado de Geriatria e Gerontologia. Freitas EV et al. 4ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2017. cap 126. 7. Dent E, et al. Physical Frailty. ICFSR International Clinical Practice Guidelines for Identification and Management. J Nutr Health Aging. 2019;23(9):771-787. 8. Ferrucci L, Fabrizi E. Inflammaging: chronic inflammation in ageing, cardiovascular disease, and frailty. Nat Rev Cardiol. 2018;15(9):505-522.