



IMPACTO DO ENVELHECIMENTO NO CORPO

O processo de envelhecimento é um fenômeno multifatorial influenciado por aspectos psicossociais, históricos e culturais. Os efeitos com o passar dos anos são naturais e acontecem com todos os indivíduos devido ao envelhecimento das nossas células, tecidos e órgãos, diminuindo assim a funcionalidade do nosso sistema nervoso, cardiovascular, respiratório, digestivo, locomotor, etc.¹ A população acima dos 50 anos deve crescer no Brasil nas próximas décadas, de acordo com o IBGE.² Porém, dados estatísticos mostram que, apesar disso, a expectativa de vida do brasileiro vem aumentando:



Até 2050, teremos mais pessoas idosas do que jovens no Brasil representando assim um aumento no atendimento médico e maiores investimentos em saúde, além de recursos que proporcionem maior qualidade de vida e auxiliem na prevenção de doenças.

ENVELHECIMENTO E SAÚDE ^{1,3}

A definição de saúde é a capacidade do ser humano de realizar aspirações e não simplesmente ausência de doenças. A pessoa é considerada saudável quando é capaz de realizar suas atividades sozinha, de forma independente e autônoma, mesmo que tenha doenças. Sob este ponto de vista, podemos considerar importante prevenir ao máximo as limitações físicas, por exemplo, a fraqueza nas pernas e braços, já que eles são membros essenciais para garantir locomoção e autonomia. Neste aspecto, é importante considerar massa muscular e massa óssea.



A PERDA MUSCULAR 4-8

A perda da massa muscular associada à idade, conhecida como sarcopenia, ocorre por fatores físicos, químicos, metabólicos e nutricionais, podendo ocasionar fraqueza, diminuição de força e quedas frequentes.

A perda muscular também contribui para outras alterações relacionadas com a idade, tais como:



A ingestão adequada de proteínas ajuda a prevenir a perda de massa muscular durante o processo de envelhecimento.

METABOLISMO MAIS LENTO 9

As alterações hormonais e a diminuição na absorção de alguns nutrientes podem mudar a forma como o seu corpo estoca a gordura. Um importante causa da diminuição do metabolismo, é redução da massa muscular já que o músculo exige do organismo mais calorias para se manter. Por isso, uma das formas de prevenir a perda de massa muscular, é o **consumo adequado de proteínas associado à prática de atividades físicas.**

PERDA ÓSSEA 6

A perda de massa óssea ocorre de forma mais acelerada a partir dos 50 anos, principalmente na mulher pós-menopausa devido a alterações hormonais. A partir desta idade, ocorre menor absorção de cálcio em decorrência da baixa vitamina D e, por isso, aumenta-se o risco de osteopenia/osteoporose. A vitamina D pode ser obtida por meio de alimentos fontes desta vitamina e pela produção endógena da pele sob exposição solar. A perda óssea está associada a quedas e fraturas e ao uso de bengalas para ajudar a caminhar. Sendo assim, o consumo de cálcio e vitamina D são importantes para prevenir a diminuição da massa óssea.

NUTRIÇÃO E ENVELHECIMENTO 3,10,11

Comer alimentos de alto valor nutricional é importante em todas as etapas da vida, especialmente depois dos 50 anos, pois é quando ocorrem as alterações fisiológicas e comportamentais e que comprometem o estado nutricional ou a ingestão alimentar.



ALTERAÇÕES

Redução do apetite e paladar.

Aumento das necessidades de proteínas.

Diminuição da absorção de nutrientes como: Vitamina D, Cálcio e Zinco.

Perda de interesse ou capacidade de cozinhar e dificuldade na mastigação ou deglutição.

CONSEQUÊNCIA

Baixo consumo de alimentos e calorias, ocasionando a perda de peso e deficiências nutricionais.

O inadequado consumo de proteínas diminui a massa muscular e a força nos braços e pernas aumentando também a fraqueza.

Perda da massa óssea devido à deficiência de Vitamina D e Cálcio aumentando assim o risco de quedas e fraturas, e diminuição do sistema imunológico devido à diminuição de Zinco e outros antioxidantes, expondo o organismo a vírus e outras doenças.

Baixo consumo de alimentos variados, diminuindo assim, o consumo de nutrientes.

MANEJO NUTRICIONAL PARA PESSOAS ACIMA DE 50 ANOS: ^{11,12}

Algumas orientações podem ajudar o paciente no consumo de alimentos que garantam o aporte nutricional diário:

ALIMENTOS DE FÁCIL DIGESTÃO

O paciente deve evitar alimentos gordurosos, condimentados ou muito doces. Deve comer alimentos leves e de fácil digestão, principalmente à noite, como: sopas, frango, peixes, ovos, frutas, legumes, verduras, além de beber muito líquido ao longo do dia. Evitar embutidos, frituras, doces e alimentos prontos.

COMPLEMENTOS NOS SEUS PRATOS PREFERIDOS

Os complementos nutricionais são grandes aliados na alimentação da pessoa com 50+, pois possuem calorias, proteínas e vitaminas e minerais importantes que podem ser adicionados às comidas favoritas. Existem, ainda, opções sem sabor, não alterando assim o prazer das refeições prediletas. Desta forma, a pessoa pode conseguir atingir as recomendações nutricionais diárias mais facilmente.

VARIEDADE NO PRATO

Comer todos os dias os mesmos alimentos podem tornar a dieta extremamente monótona e sem graça. Ainda mais se existem mudanças no paladar e na falta de apetite. Por isso, é muito importante variar a dieta para melhorar a aceitação, preferencialmente com receitas práticas e fáceis de fazer. Deve-se buscar por receitas com base nos alimentos prediletos. Por exemplo: se os alimentos prediletos da pessoa são: batata/ queijo/ ovo e espinafre, deve -se buscar por receitas que incluam estes alimentos. A pessoa pode adicionar também os complementos sem sabor nas receitas para incrementar as calorias, proteínas, vitaminas e minerais, caso haja a necessidade.

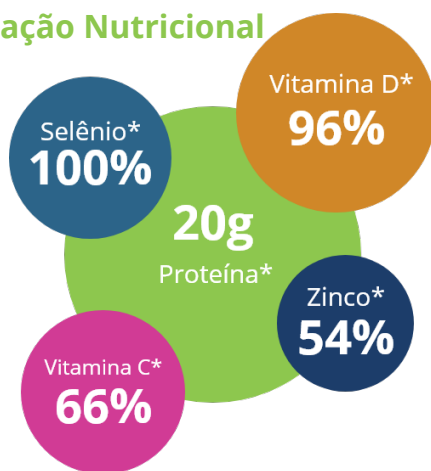


Assim, a alimentação com atenção especial a proteínas, cálcio e vitamina D, torna-se uma boa estratégia de prevenção da perda de massa muscular e óssea, contribuindo com o aumento da disposição e força durante o envelhecimento, o que proporciona a melhora da saúde como um todo.

FÓRMULAS NUTRICIONAIS COM ALTO TEOR DE PROTEÍNA E FONTE DE NUTRIENTES COMO CÁLCIO E VITAMINA D. ⁹



Informação Nutricional



*% dos Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal e considerando a porção diária de 55g de Nutren Senior Sem Sabor.

BIBLIOGRAFIA: 1. Ludgleydson A, et al. Corpo e velhice: um estudo das representações sociais entre homens idosos. Psicologia: Ciência e Profissão. 2011;31(3):468-81. 2. Agência IBGE Notícias. Idosos indicam caminhos para uma melhor idade; 2019 [acesso em 23 de fevereiro de 2021]. Disponível em: [https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade#:~:text=A%20popula%C3%A7%C3%A3o%20idosa%20tende%20a,do%20IBGE%2C%20atualizada%20em%202018.&text=Segundo%20as%20T%C3%A1buas%20Completas%20de,poder%C3%A1%20chegar%20a%2081%20anos](https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade#:~:text=A%20popula%C3%A7%C3%A3o%20idosa%20tende%20a,do%20IBGE%2C%20atualizada%20em%202018.&text=Segundo%20as%20T%C3%A1buas%20Completas%20de,poder%C3%A1%20chegar%20a%2081%20anos.). 3. Moraes EN. Atenção à saúde do idoso: Aspectos Conceituais. Organização Pan-Americana da Saúde / Organização Mundial da Saúde, 2012. 4. De Vitta A. Atividade física e bem-estar na velhice. In: Neri AL, Freire SA. E por falar em boa velhice. Campinas, SP: Papyrus, p. 25-38, 2000. 5. Shephard RJ. Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo: Phorte, 2003. 6. Rossi EE, Sader CS. Envelhecimento do sistema osteoarticular. In: Freitas EV, et al. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. p. 508-514, 2002. 7. Janssen I, et al. Skeletal muscle mass and distribution in 468 men and women aged 18-88 yr. J Appl Physiol (1985). 2000;89(1):81-8. 8. Hayflick L. Como e por que envelhecemos. Rio de Janeiro: Campus, 1997. 9. Ferrioli E, et al. Aspectos do metabolismo energético e proteico em idosos. Nutrire: Rev Soc Bras Alim Nutr. 2000;19/20:19-30. 10. Haywood KME, Getchell N. Desenvolvimento motor ao longo da vida. Porto Alegre: Artmed, 2004. 11. Gonçalves TJM, et al. Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no envelhecimento. BRASPEN J 2019;34(Supl 3):2-58. 12. Mahan LK, et al. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 11 ed. São Paulo, SP: Roca, 2005.



Conheça a loja virtual de Nestlé Health Science

www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé Health Science

Plataforma de atualização científica de Nestlé Health Science

www.avantenestle.com.br

NHS000531

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestlé **avantenestlebr** **AvanteNestléBR**

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: 0800-7702461. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

