

IMPACTO DA DIABETES NO IDOSO

Neste material abordaremos o conteúdo da aula “Manejo Nutricional do Diabetes no Idoso”, apresentada no 35º Congresso Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia – CBEM 2022,¹ realizado na cidade de São Paulo, destacando os temas:

1. O idoso saudável e o idoso frágil: diabetes e cuidados;
2. Os principais fatores de risco para a hipoglicemia no idoso;
3. Diabetes e perda progressiva de massa muscular ao longo da vida;
4. Os estágios da sarcopenia no paciente idoso;
5. As recomendações sobre a distribuição de macronutrientes na dieta de pacientes idosos.

O idoso saudável e o idoso frágil: diabetes e cuidados

Atualmente consideramos o indivíduo como idoso pela idade, acima de 60 anos. Porém, cresce em importância um outro conceito: o da funcionalidade. Ele é válido para caracterizar o indivíduo como idoso saudável ou idoso frágil, determinando mudanças nos cuidados e tratamentos nutricionais e medicamentosos.¹

Hoje em dia, lidamos com a tendência de crescimento do número de idosos com mais de 80 anos, aumentando ainda mais esses desafios de funcionalidade e, muito especialmente, o controle do diabetes do tipo 2, chamado “diabetes do idoso”, ligado ao envelhecimento, principalmente pela redução da funcionalidade de células beta no pâncreas, além de fatores de risco, como: ²



Maior inflamação



**Falta ou redução da
atividade física**



Comorbidades



Obesidade



Genética

Entre os principais cuidados com o paciente idoso, podemos destacar: ³



NUTRIÇÃO

Ingestão adequada entre 1,2 e 1,5 g de proteínas/kg de peso/dia sempre que sua taxa de filtração glomerular seja acima de 60.



ATIVIDADES FÍSICAS

Devem ser praticadas regularmente, incluindo treinamento aeróbio e de resistência, sempre com acompanhamento e segurança contra quedas, que é um indicativo de fragilidade.



ÍNDICE GLICÊMICO

Indivíduos obesos devem evitar a hipoglicemia, através do ajuste de alvos glicêmicos e, quando necessário, intervenções farmacológicas.



META HbA1C

Para idosos com boa situação funcional, boa cognição e poucas comorbidades, consideramos a meta de HbA1c <7,5% e naqueles que não possuem essas condições, a meta fica em HbA1c entre 8 e 8,5%.



MEDICAMENTOS

Preferir medicamentos com baixo risco de hipoglicemia para os idosos.

É recomendada a simplificação de esquemas terapêuticos.

Os principais fatores de risco para a hipoglicemia no idoso

Mencionamos a importância de evitar a ocorrência de hipoglicemia no paciente idoso, destacando alguns fatores que precisam ser considerados:⁴



A duração da doença



O uso de insulina



Polifarmácia



Depressão



Declínio cognitivo



Alimentação incorreta
para a condição



Falências orgânicas –
renal, hepática e cardíaca



História prévia
de hipoglicemia

INFLAMAGING

Conforme o organismo passa a declinar suas funções, com o avançar da idade e o aumento do processo inflamatório, temos a condição conhecida como *in amaging*, ou seja, a obesidade levando o organismo a alterações com o avançar da idade.⁵

Diabetes e perda progressiva de massa muscular ao longo da vida.⁶

A melhor poupança de saúde que o indivíduo pode fazer ao longo de sua vida é **manter sua massa muscular**, pois após os 50 anos ocorre uma perda progressiva, estimada em 1 a 2% ao ano, causando incapacidade e dependência funcional, além de ser uma causa associada da osteoporose. Esta condição, devido à resistência insulínica, tem piora no paciente diabético.⁶

Os estágios da sarcopenia no paciente idoso: ⁷

PRÉ-SARCOPENIA	SARCOPENIA	SARCOPENIA GRAVE
O indivíduo tem perda apenas de massa muscular.	Ocorre a perda de massa muscular acompanhada de perda de força ou de desempenho.	O paciente já apresenta a perda de massa muscular, de força e também de desempenho.

As recomendações sobre a distribuição de macronutrientes na dieta de pacientes idosos

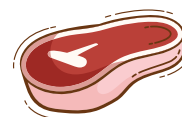
As recomendações não diferem entre adultos jovens e idosos, de forma que podemos considerar:¹



50% a 60% das calorias totais em carboidratos complexos e fibras alimentares



30% a 35% das calorias totais em gorduras



Cerca de **20%** em proteínas

É IMPORTANTE CONSIDERAR TAMBÉM A SUPLEMENTAÇÃO, SEMPRE EM FÓRMULA ADEQUADA E ESPECÍFICA PARA PACIENTES COM DIABETES, CONSIDERANDO UMA BOA FONTE DE PROTEÍNAS, CARBOIDRATOS DE LENTA ABSORÇÃO, A EXEMPLO DA ISOMALTULOSE (DEVIDO AO DIABETES, POR NÃO CAUSAR PICOS GLICÊMICOS, FONTE DE FIBRAS SOLÚVEIS E INSOLÚVEIS (COMO A INULINA E A POLIDEXTROSE) E PREFERENCIALMENTE ADICIONADO, POR EXEMPLO, DE NUTRIENTES COMO O ÔMEGA 3 POR SUA AÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA. ¹



ASSISTA O CONTEÚDO COMPLETO DESTA AULA, EM VÍDEO, NO AVANTE NESTLÉ, [CLICANDO AQUI](#)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: 1. Aula "Manejo Nutricional do Diabetes no Idoso, apresentada no 35º Congresso Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia – CBEM 2022, São Paulo SP. [<link>](#). 2. PG Lee, JB Halter - Diabetes care, 2017 - Am Diabetes Assoc. The Pathophysiology o Hyperglycemia in Older Adults. Clinical Considerations. [<link>](#) 3. Faludi AA, da Rocha AM. Diretriz brasileira baseada em evidências sobre prevenção de doenças cardiovasculares em pacientes com diabetes: posicionamento da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) e da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). Diretrizes • Arq. Bras. Cardiol. 109 (6 suppl 1) Dez 2017. [<link>](#). 4. Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretriz 2022. 5. MB Stout, JN Justice, BJ Nicklas, JL Kirkland - Physiology, 2017. Physiological aging: links among adipose tissue dysfunction, diabetes and frailty. [<link>](#). 6. Hughes VA, Frontera WR, Roubenoff R, Evans WJ, Fiatarone MA. Longitudinal changes in body composition in older men and women: role of body weight change and physical activity, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 76, Issue 2, August 2002. [<link>](#). 7. European Working Group on Sarcopenia in Older Persons. [<link>](#).

NHS23.0378



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

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.

