



Efeitos de uma suplementação nutricional oral e intervenção de exercício físico em adultos mais velhos com risco de sarcopenia.

Thiago JM Gonçalves, Bruna T. Carlos,
Mayara S. de Souza, Valeria C. Jorge,
Sandra EAB Gonçalves, Rafaela A. Campos
e Valeria AS Rosenfeld

RESUMO



Método: análise retrospectiva de um protocolo de intervenção com idosos em risco de sarcopenia encaminhados por médicos clínicos ou geriatras para um centro de reabilitação geriátrica (Prevent Senior, Brasil), de março a junho de 2019.



Inclusão: ≥ 60 anos; SARC-CaLF > 10 (risco positivo para sarcopenia); mobilidade preservada e com autonomia nas atividades de vida diária; dados completos em prontuários; livres de distúrbios agudos, doenças crônicas descompensadas, eventos cardiovasculares ou cerebrovasculares agudos, sangramentos e distúrbios que causam dor aguda; nível cognitivo



Exclusão: pacientes incapazes de realizar a medição da força de preensão devido a comorbidades específicas, incluindo AVC ou osteoartrite anteriores; comprometimento cognitivo grave; pacientes com câncer, em cuidados paliativos, com doenças neurodegenerativas ou ortopédicas incapacitantes.



Objetivo: avaliar os efeitos de uma intervenção de 12 semanas (ingestão diária de suplemento nutricional oral [SNO] e exercícios de treinamento de resistência [RET] 3x/semana) na massa muscular esquelética [MME], força e funcionalidade.



Resultado: a gravidade da sarcopenia reduziu de 13,7% para 5,9%.



Conclusão: a intervenção nutricional com Nutren® Senior associada à atividade física supervisionada com treinamento de resistência pode auxiliar no aumento da força muscular, da MME e da funcionalidade entre adultos mais velhos em risco de sarcopenia.

CONTEXTO

O objetivo do tratamento da sarcopenia em idosos é fornecer quantidades adequadas de energia, proteína, micronutrientes e fluidos para atender às necessidades nutricionais e, assim, preservar ou melhorar o estado nutricional e a qualidade de vida.

Sarcopenia: doença da MME associada ao envelhecimento; perda desproporcional de força muscular combinada com perda cumulativa e generalizada de massa muscular e da capacidade funcional.

Importante problema de saúde pública: a sarcopenia está associada a resultados adversos, como declínio funcional, fragilidade, admissão hospitalar, baixa qualidade de vida e aumento do risco de mortalidade.

A sarcopenia é custosa para os sistemas de saúde direta e indiretamente: aumento do risco de hospitalização e altos custos dos cuidados médicos devido ao aumento de quedas, fraturas, disfagia, lesões por pressão e necessidade de reabilitação pós-alta.

Intervenções nutricionais para idosos com sarcopenia: aconselhamento dietético, enriquecimento de refeições, fornecimento de lanches proteicos, fornecimento de SNO [cálcio, vitamina D e proteína].

Recomendações para idosos com sarcopenia: 30 kcal/kg/dia e 1,2 g de proteína/kg/dia, dependendo do estado nutricional, de atividade física, da presença de comorbidades e do catabolismo relacionado à doença.

Atividade física: segura e recomendada para desenvolver força, resistência, flexibilidade, elasticidade e estabilidade. Para amenizar a perda de MME e aumentar a força, RETs são fortemente recomendados por três ou mais dias não consecutivos por semana.

DISCUSSÃO

Perda de massa muscular: ~35% a 40% entre as idades de 20 e 80 anos.

Jovens vs. idosos saudáveis: diferença na força muscular de 20% a 40% entre 60 e 80 anos, e essa diferença aumenta para ≥ 50% vs. aqueles com + de 80 anos.

Ingestão de proteína + vitamina D + cálcio: atenua a perda de massa muscular e óssea relacionada à idade. É particularmente importante para idosos frágeis e sarcopénicos, que correm maior risco de osteoporose, quedas, fraturas e institucionalização sequencial.

Necessidade proteica: idosos são anabolicamente resistentes e requerem doses maiores de proteína para atingir taxas semelhantes de síntese de massa muscular.

Vitamina D: sua deficiência é comum entre adultos mais velhos e contribui para maior perda de massa muscular.

Dados mundiais: 5% a 25% das pessoas independentes com + de 65 anos são deficientes ou insuficientes em vitamina D.

Polifarmácia (5 medicamentos/dia): associada com baixo desempenho físico e resultados negativos de cuidados de saúde, incluindo aumento da perda de MME, incapacidade física e perda de equilíbrio.

Dados mundiais: presente em + de 1/3 dos idosos em todo o mundo.

Intervenção nutricional recomendada: estudos anteriores demonstraram que SNO enriquecidos com proteína, cálcio e vitamina D em combinação com RET foram identificados como uma intervenção eficiente para aumentar a massa muscular e o ganho de força em adultos mais velhos.

Intervenção física recomendada: o RET é o estímulo físico mais potente para a hipertrofia da MME, melhorando a força e o desempenho físico, e, portanto, é o tratamento não farmacológico mais eficaz para a sarcopenia relacionada à idade.

Associação de estratégias: a ingestão de proteína na vizinhança temporal após o RET leva a um aumento sinérgico na síntese de proteína muscular, juntamente com uma mitigação do aumento induzido pelo exercício na degradação da proteína muscular, o que proporciona um balanço proteico positivo.

Conforme revisões anteriores e seguindo as recomendações atuais do Grupo de Especialistas da Sociedade Europeia de Nutrição Clínica e Metabolismo, os resultados apoiam a necessidade urgente de adultos mais velhos em risco de sarcopenia combinarem intervenção nutricional baseada em proteínas + RET para evitar deficiências funcionais, especialmente pacientes idosos frágeis que apresentam alto risco de ingestão insuficiente de proteínas e inatividade física.

PROTOCOLO

Suplemento nutricional: Nutren® Senior Sem Sabor = 117 kcal de energia, 10 g de proteínas, 219 mg de cálcio e 100 U de vitamina D em 3 colheres de sopa de suplemento em pó.

Recomendação: 3 colheres de sopa em 180 mL de leite desnatado 2x/dia, totalizando 34 g de proteína, 1.014 mg de cálcio e 400 U de vitamina D por dia.

Acompanhamento: nutricionista fez ligações 3x/semana para intensificar o protocolo de intervenção e verificar a porcentagem de ingestão de Nutren® Senior.

Atividade física: 36 sessões de 50 minutos de RET, 3x/semana, por 12 semanas consecutivas, no mesmo centro de reabilitação geriátrica.

Testes: aquecimento regular (10 minutos em velocidade lenta em esteira) + aquecimento específico de 3 repetições com um peso que normalmente o indivíduo conseguia levantar 10x - o peso foi aumentado progressivamente, até que o sujeito conseguisse executar apenas uma repetição.

Supervisão: todas as sessões de RET foram conduzidas por um especialista, para garantir a segurança e a adesão ao protocolo, e a frequência mínima ao treinamento foi definida em 80%.

Segurança: todos os pacientes passaram por uma avaliação cardiológica antes de iniciar o treinamento físico.

AMOSTRA E RESULTADOS

Total: 51 pacientes

68,6% mulheres 

76,3 anos idade média

84,3% polifarmácia 

70,6% baixa força muscular 

35,3% funcionalidade comprometida 

100%

medidas de circunferência
de panturrilha abaixo dos
valores de corte



DIAGNÓSTICO

Sem sarcopenia (n, %) HGS normal	Sarcopenia provável (n, %) HGS baixa e MME baixa	Sarcopenia confirmada (n, %) HGS baixa e MME baixa	Sarcopenia grave (n, %) HGS baixa, MME baixa e baixa funcionalidade
-------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

INÍCIO DO ESTUDO

15 (29,4)	19 (37,3)	10 (19,6)	7 (13,7)
-----------	-----------	-----------	----------

AO FINAL DA INTERVENÇÃO

32 (62,7)	10 (19,6)	6 (11,8)	3 (5,9)
-----------	-----------	----------	---------

DIFERENÇA

+ 113%	- 47%	- 40%	- 57%
--------	-------	-------	-------

Diagnóstico de sarcopenia proposto pelo EWGSOP2. HGS: força de preensão palmar. MME: massa muscular esquelética.

CONCLUSÃO: a intervenção nutricional com Nutren® Senior associada à atividade física supervisionada, especialmente com treinamento de resistência, pode auxiliar no aumento da força muscular, da massa muscular esquelética e da funcionalidade entre adultos mais velhos em risco de sarcopenia.

Nutren® Senior

**Nutrição desenvolvida
especialmente para a saúde
dos seus pacientes 50+**



Combinação exclusiva:
Proteínas • Cálcio • Vitamina D • Nutrientes essenciais

#1
Líder em
suplementação e
complementação
nutricional
adulta



Referência: Gonçalves TJM, et al. Effects of an oral nutritional supplementation and physical exercise intervention on older adults at risk for sarcopenia. J Frailty Sarcopenia Falls. 2024;9(3):184-191.

*Proteínas auxiliam na formação dos músculos e ossos. A vitamina B12 auxilia no metabolismo energético. As vitaminas C, D e zinco auxiliam no funcionamento do Sistema imune.



Conheça a loja virtual
de Nestlé Health Science
www.nutriacaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé HealthScience

Plataforma de atualização científica
de Nestlé Health Science
www.avantenestle.com.br

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

f AvanteNestle **@** avantenestlebr **o** AvanteNestléBR

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: 0800 770 2461.
Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

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

