

PERFIL NUTRICIONAL E ALIMENTAR DOS IDOSOS E SUAS CONDIÇÕES DE SAÚDE

Maria Eduarda Sousa de Oliveira ¹
Guilherme Dantas Ximenes Melo ²
Luciana Fujiwara Aguiar Ribeiro ³

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento da população é um fenômeno global, seja em países desenvolvidos ou aqueles que estão em desenvolvimento, como o Brasil. Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa representa cerca de 14,7% de toda a sociedade brasileira, sendo esse percentual crescente a cada ano.

Sabe-se que o envelhecimento é um processo natural do curso da vida do ser humano, portanto, ocorrem alterações importantes na composição corporal do indivíduo. Mudanças fisiológicas, funcionais, bioquímicas, diminuição do metabolismo basal, alterações no hábito intestinal, redução da percepção da sede e também questões socioeconômicas que os idosos são submetidos podem interferir no consumo adequado de alimentos e absorção de nutrientes.

O estado nutricional desta população está diretamente relacionado às modificações características do envelhecimento, visto que muitas dessas alterações são contínuas e ocasionam nos indivíduos senis a predisposição a perda de peso, a diminuição da estatura e também da composição da massa magra corporal (BRAGA et al., 2019, p.2).

A nutrição desempenha, portanto, importante papel na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Sendo assim, são necessárias mudanças que corroborem com um suporte nutricional especializado e próprio para as carências nutricionais que surgem com o envelhecimento. Uma alimentação inadequada, seja por déficit ou excesso de nutrientes, reflete um quadro persistente de má nutrição, em menor ou maior grau.

O estado nutricional implica tanto no controle quanto na prevenção de complicações decorrentes de grande parte das doenças crônicas ou infecciosas (NASCIMENTO et al., 2011, p.2). Consta que com o envelhecimento há maior incidência de acometimento desses indivíduos por doenças não transmissíveis, destacando-se as doenças cardiovasculares, o câncer, a

¹ Graduando do Curso de Medicina da Universidade Federal do Ceará- UFC, eduarda.sousa18@alu.ufc.br;

² Graduando do Curso de Medicina da Universidade Federal do Ceará - UFC, guilhermedxm13@alu.ufc.br;

³ Professor orientador: Doutorado em Ciências Médicas, Universidade Federal do Ceará - UFC, lucianafujiwara@ufc.br.

síndrome metabólica e o diabetes *mellitus*, que em associação com a incapacidade funcional e perda de autonomia apresentada por grande parte dos idosos, contribuem para a mortalidade desse público.

Arelado as modificações nutricionais destacadas, outros fatores de risco, como sedentarismo, tabagismo e alcoolismo também podem conduzir ao surgimento dessas doenças crônicas (NASCIMENTO et al., 2011, p.2).

A evidenciação de fatores que afetam o consumo alimentar, através de estudos que levem em consideração o estado nutricional adequado da população idosa, são de extrema relevância para o desenvolvimento de ações públicas e de estratégias de promoção à saúde voltadas para esse público. Além disso, a compreensão desses fatores é uma alternativa para auxiliar os profissionais da saúde a reverter os índices de má nutrição na geriatria, visando a melhoria da qualidade de vida e condições de saúde desse público.

Este trabalho visa correlacionar o estado nutricional do idoso com as principais doenças crônicas apresentadas por estes. Para isso, fez-se necessário uma busca de trabalhos em bancos de dados de artigos científicos como Scielo, PubMed, BVS e Google Acadêmico, sobre a temática com uso dos descritores: alimentação, idosos, nutrição e saúde, para a confecção do raciocínio, resultado e conclusão logo mais apresentados.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O presente trabalho é um estudo de revisão não sistemática da literatura científica realizada a partir das bases de dados de pesquisa, como Scielo, PubMed, BVS e Google Acadêmico. Os descritores utilizados para a seleção dos trabalhos foram: alimentação, idosos, nutrição e saúde. Além disso, também foi utilizado na revisão publicações e dados de órgãos oficiais como IBGE, Organização Mundial da Saúde (OMS) e Ministério da Saúde.

Os trabalhos selecionados são originados de pesquisas e estudos realizados no Brasil ou em outros países. As publicações escolhidas foram publicadas em português ou inglês e indexadas nas bases de pesquisa dentre os anos de 2000 a 2023. Foram compreendidos estudos originais e também artigos de revisão literária. Ao todo foram selecionados para a confecção desta revisão literária 13 trabalhos sobre a temática.

As publicações escolhidas foram lidas na íntegra, sendo verificadas informações relevantes à cerca do perfil nutricional e alimentar dos idosos, bem como as comorbidades apresentadas por estes e a implicação da alimentação sobre essas doenças.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A nutrição é um recurso indispensável no contexto das mudanças fisiológicas relacionadas com o envelhecimento (NASCIMENTO et al., 2011, p. 2), de tal maneira que um estado nutricional adequado e uma alimentação balanceada estão correlacionados a um processo de envelhecimento saudável.

Conforme as pessoas envelhecem, a composição corporal muda, sendo notável a diminuição do músculo e o aumento expressivo da gordura visceral (LEE et al., 2023, p.3). Assim, é fundamental que no curso do processo de envelhecimento, os indivíduos tenham uma alimentação nutricionalmente adequada. Consoante a dados da OMS, a manutenção do estado nutricional é um pré-requisito para o bem-estar e o envelhecimento saudável dos idosos (KIM et al., 2023, p.2).

A ingestão de alimentos em grande quantidades, mas sem propriedades nutritivas para o organismo, vem ocasionando nas últimas décadas um excesso de peso não benéfico para a população senil (NASCIMENTO et al., 2011, p.3). Em contrapartida, a desnutrição acelera as mudanças associadas à idade e ocasiona a perda de força, músculos e aumento da sarcopenia. Dessa forma, a desnutrição é um fator de risco relevante associado à síndrome da fragilidade (SF) (KIM et al., 2023, p.2). Observa-se então que a qualidade dos alimentos ingeridos pelos idosos é tão importante quanto a quantidade, no que se refere a uma adequação da composição corporal.

O aumento de peso, a redução da massa magra e das capacidades físicas desses indivíduos estão associadas a um crescimento da síndrome metabólica nos idosos e, esta última, intimamente relacionada à sarcopenia. Por sua vez, a sarcopenia é uma condição em que há uma diminuição da massa muscular esquelética que aumenta o risco de quedas, fraturas e mortalidade. Além disso, a sarcopenia induz a hipertensão primária por endurecimento das artérias (LEE et al., 2023, p.1).

A sarcopenia está também ligada ao processo de inflamação do organismo. A interleucina-6, por exemplo, é uma citocina inflamatória que está aumentada em diversas doenças que cursam com o processo de inflamação, e seus efeitos no músculo esquelético já foram investigados por este motivo (LEE et al., 2023, p.11)

As transformações nutricionais apresentam comportamentos dessemelhantes em relação à idade e ao sexo dos idosos (NASCIMENTO et al., 2011, p.3). Os homens e mulheres apresentam baixo peso, sobretudo em idade igual ou superior a 80 anos. Contudo, as mulheres dispõem de uma maior prevalência de obesidade, principalmente em idades inferiores à

destacada. Isso pode estar relacionado com o número de gestações, percentual de gordura no quadril e abdômen que naturalmente a mulher é predisposta (NASCIMENTO et al., 2011, p.3). Além disso, a incidência da pré-SF ocorre em maior número em mulheres mais velhas, com menor escolaridade, baixa ou média saúde bucal e duas ou mais comorbidades (KIM et al., 2023, p.7).

Com relação aos dados antropométricos utilizados pelos estudos destaca-se o Índice de Massa Corporal (IMC) e a Relação Cintura Quadril (RCQ). Estes no que lhe concerne exprimem um risco para o desenvolvimento das doenças crônicas, sobretudo as doenças cardiovasculares, a SM, o diabetes *mellitus* e o câncer. Além disso, os idosos com IMC baixo (<19) em comparação com os de IMC (≥ 23) obtiveram maior risco de pré-fragilidade ou fragilidade (KIM et al., 2023, p.10).

Embora se tenha conhecimento dos benefícios de uma alimentação adequada para o processo de envelhecimento saudável, pesquisas exploratórias são necessárias para compreender melhor a associação entre estado nutricional e as fragilidades geriátricas (KIM et al., 2023, p.12).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho visou relacionar as principais comorbidades apresentadas pelos idosos e o estado nutricional desses indivíduos. Notou-se diante da revisão literária realizada, a enorme complexidade da implicação de uma alimentação incorreta nutricionalmente com o surgimento, o desenvolvimento e o agravamento de doenças crônicas como as doenças cardiovasculares, a hipertensão arterial sistêmica, o diabetes *mellitus*, o câncer e a sarcopenia. Constatou-se também a associação da sarcopenia manifesta na população senil tanto com o excesso de peso, quanto com a desnutrição.

Uma alimentação balanceada, saudável e nutritiva é uma contribuição para a diminuição da morbimortalidade nos idosos. Um peso adequado nutricionalmente para cada indivíduo, garante uma maior capacidade funcional para a realização de atividades cotidianas, bem como para a sua autonomia como ser humano.

Diante desta complexa relação entre uma alimentação adequada e as condições de saúde, bem como da escassa produção nacional sobre a temática, faz-se necessária a produção de novos estudos, pesquisas e trabalhos científicos acerca do assunto. É imprescindível, também, a necessidade de novas instruções para o desenvolvimento de ações governamentais para a

redução das comorbidades destacadas neste trabalho, assim como orientações para os profissionais da saúde ajudarem a população senil a ter um envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Alimentação, Envelhecimento, Idoso, Nutrição, Saúde.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, segundo minha família por todo apoio e dedicação a mim. Agradeço também ao meu avô, que em seus últimos meses de vida me permitiu olhar a população idosa com outros olhares e com profundo respeito.

REFERÊNCIAS

BRAGA, A.V.P. *et al.* Perfil nutricional e incidências patológicas dos idosos atendidos na clínica escola de Nutrição de Juazeiro do Norte-CE. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 79, p. 440-445, 22 ago. 2019.

CAMPOS, M.T.F. DE S.; MONTEIRO, J.B.R.; ORNELAS, A.P.R. DE C. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. **Revista de Nutrição**, v. 13, n. 3, p. 157-165, dez. 2000.

FIORE, E.G. *et al.* Perfil nutricional de idosos frequentadores de unidade básica de saúde. **Revista de Ciências Médicas**, [S. 1.], v. 15, n. 5, 2012. Disponível em: <https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/cienciasmedicas/article/view/1088>. Acesso em: 2 jul. 2023.

IBGE. População cresce, mas número de pessoas com menos de 30 anos cai 5,4% de 2012 a 2021 | **Agência de Notícias - IBGE**, [s.d.]. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021>>. Acesso em: 7 jul. 2023.

KIM, N. *et al.* Two-year longitudinal associations between nutritional status and frailty in community-dwelling older adults: Korean Frailty and Anging Cohort Study. **BMC Geriatr.** V.23, n. 1, 5 abr. 2023.

LEE, S.T. *et al.* Effectiveness and clinical application of multidisciplinary combined exercise and nutrition intervention for sarcopenic older adults with metabolic syndrome: study protocol for a multicentre randomised controlled trial. **BMJ Open**. v.13, n.7, p. e070252-e070252, 14 jul. 2023

MACHADO, C.H. *et al.* Efetividade de uma intervenção nutricional associada à prática de atividade física. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 21, p. 148-153, 1 jun. 2013.

MARTINS, M.V. *et al.* Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional. **HU Revista**, [S. 1.], v. 42, n. 2, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2517>. Acesso em: 3 ago. 2023.

NASCIMENTO, C. DE M. *et al.* Estado nutricional e condições de saúde da população idosa brasileira: revisão da literatura. **rmmg.org**, v. 21, n. 2, p. 174–180, 2011.

PEREIRA, H.E.F. *et al.* Perfil nutricional e dietético de idosos atendidos nas estratégias de saúde da família do norte de Minas. **Revista de APS**, v. 21, n. 2, 20 dez. 2018.

RIBEIRO, L.P.L. *et al.* Perfil nutricional de idosos hospitalizados. **Colloquium Vitae. ISSN: 1984-6436**, [S. 1.], v. 13, n. 3, p. 13–24, 2022. Disponível em: <https://revistas.unoeste.br/index.php/cv/article/view/4004>. Acesso em: 1 ago. 2023.

TUCKER, L. A.; BROCKBANK, J. A. Weight Change over Ten Years Predicts Biological Aging in a Random Sample of 3070 U.S. Adults. **Nutrients**. v. 15, n. 13, p. 2862–2862, 24 jun. 2023.

WACHHOLZ, P.A.; RODRIGUES, S.C.; YAMANE, R. Estado nutricional e a qualidade de vida em homens idosos vivendo em instituição de longa permanência em Curitiba, PR. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 4, p. 625–635, 2011.