

PAPEL DA NUTRIÇÃO NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UMA REVISÃO NA LITERATURA

João Paulo da Silva Lima¹; Carla Kileny Tavares dos Santos²; Luana Suely Albuquerque de Lima³.

Centro Universitário Tiradentes (UNIT) – Maceió/AL (nutrijohn@hotmail.com)
Centro Universitário Tiradentes (UNIT) – Maceió/AL (carlakileny1998@gmail.com)
Centro Universitário Tiradentes (UNIT) – Maceió/AL (luanasuely@outlook.com)

INTRODUÇÃO

A nutrição ganha um papel de destaque no processo de envelhecimento, tanto na promoção da qualidade de vida quanto na prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis. Hábitos alimentares saudáveis promovem não apenas o retardo do envelhecimento, mas também um envelhecimento sadio, tendo em vista que nessa fase da vida diversas mudanças fisiológicas e corporais ocorrem, aumentando a importância dos cuidados especializados voltados a pessoa idosa (OLIVEIRA, 2014).

Nas últimas décadas, o envelhecimento humano vem ganhando visibilidade na sociedade, existem diversos fatores que justificam essa realidade, onde o aumento da expectativa de vida ganha um papel de destaque, tendo em que vista que nos últimos 30 anos o percentual da população idosa teve um aumento grandioso, não apenas no Brasil, mas em todo o mundo (KALACHE, 2011).

Esse aumento da expectativa de vida é resultado de uma série de fatores, que englobam: melhora da qualidade de vida através do melhor acesso a saúde pública, aumento da prática de atividades físicas e melhora da qualidade da alimentação (ARAÚJO, 2010).

Do ponto de vista nutricional, o envelhecimento provoca uma série de alterações fisiológicas e funcionais que promovem, direta ou indiretamente, alterações nos hábitos alimentares dos indivíduos. Alterações de paladar promovem piora da qualidade da alimentação, como as alterações funcionais do trato gastrointestinal, que geram declínio da sensibilidade gustativa e olfatória, que promovem menor desejo pela alimentação, podendo resultar em carências nutricionais. A perda dentária e perda da função mastigatória também estão associados a menor ingestão alimentar, além da redução do metabolismo, que culminam no desenvolvimento da desnutrição proteico-calórica. Por outro lado, nessa fase da vida, as pessoas podem alimentar-se de forma inadequada e inversa aos fatores citados anteriormente (dietas hipercalóricas), que geram o desenvolvimento de outras doenças crônicas não-transmissíveis (CAMPOS, 2015).

Assim, percebe-se que os bons hábitos alimentares se tornam o principal pilar para o envelhecimento ativo e bem-sucedido, tendo em vista que não é possível envelhecer de forma saudável tendo uma alimentação desequilibrada (ASSIS, 2011).

Essa revisão literária tem por objetivo, evidenciar a importância da nutrição no processo do envelhecimento humano, os benefícios da alimentação saudável na terceira idade, bem como as consequências dos maus hábitos alimentares nessa fase de vida.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão literária sobre a nutrição no envelhecimento, cujo levantamento foi realizado utilizando as bases de dados eletrônicas: Scielo (Scientific Electronic Library Online) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde); em português, publicados nos períodos entre 2010 e 2016. Os temas utilizados na indexação adotada foram “nutrição”, “envelhecimento humano” e “alimentação” com o intuito de evidenciar a importância da nutrição e/ou alimentação saudável no processo de envelhecimento. Os artigos selecionados tiveram seus títulos e resumos lidos e, aqueles que de fato abordavam a temática “importância da alimentação no envelhecimento” foram lidos integralmente para escrita da revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares com significação social e cultural. A alimentação se dá em função do consumo de alimentos (e não exclusivamente de nutrientes). Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos estes componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. Os nutrientes são importantes, contudo os alimentos não podem ser resumidos a veículos destes. Os alimentos trazem significações antropológicas, socioculturais, comportamentais e afetivas singulares, portanto o alimento enquanto fonte de prazer e identidade também compõe esta abordagem (PINHEIRO ET AL, 2005). Diante disso, é necessário um cuidado redobrado no planejamento alimentar e nutricional dos idosos, tendo em vista promoção da saúde e a manutenção e/ou melhora do estado nutricional.

Desde o século XIX, quando a alimentação foi apresentada como uma estratégia de promoção da saúde, iniciando-se as pesquisas científicas no campo da nutrição, as quais iriam influenciar a ocorrência de mudanças na alimentação e na saúde, houve um crescente aumento na melhora da qualidade de vida, e, como já citado anteriormente, aumento da longevidade populacional.

Por outro lado, como consequência de uma alimentação inadequada, surgem uma série de agravos nutricionais, como a Obesidade, a Desnutrição, a Hipertensão Arterial Sistêmica e a Diabetes Mellitus, que são as principais doenças crônicas não-transmissíveis que acometem a população idosa. Juntos, os maus hábitos alimentares e as alterações fisiológicas e funcionais do envelhecimento, geram um poderoso impacto no declínio da saúde do idoso.

Existem diversos meios viáveis para retardar o processo de envelhecimento do organismo, que juntos garantem um envelhecimento sadio e bem-sucedido, o que inclui a prática regular de atividades físicas, o bem-estar social e psicológico e principalmente a alimentação.

Para solucionar problemas da má alimentação na terceira idade, é necessário verificar quais fatores podem estar atrelados a ela. Não só as condições fisiológicas decorrentes do envelhecimento, mas também uma série de fatores podem ser apontados, como: baixas condições socioeconômicas, baixo nível de escolaridade, isolamento social, condições físicas precárias, depressão, perdas cognitivas, imagem corporal distorcida, entre outros. Identificados todos os fatores, pode-se então planejar quais condutas serão adotadas para promover a saúde do idoso, tratando-se pessoas que estejam ou não com a saúde já fragilizada, afetadas por doenças como a obesidade e a desnutrição, por exemplo.

Por fim, observa-se que a nutrição tem um papel importantíssimo na contribuição para o envelhecimento saudável, pois é por meio dela que o organismo recebe os nutrientes necessários para manter-se em ótimas condições de funcionamento, garantindo assim uma vida ativa e protegida contra a instalação e o desenvolvimento de agravos nutricionais.

CONCLUSÃO

Foi verificado que a má alimentação tem grande/maior incidência na população idosa, o que acarreta como consequência uma série de danos à saúde dessa classe, por meio do declínio do estado nutricional e consequente desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis. Por outro lado, uma alimentação equilibrada funciona como um efeito promotor de saúde e protetor contra o desenvolvimento de agravos nutricionais. Para que se obtenha um resultado positivo e satisfatório no que diz respeito ao envelhecimento ativo e saudável, é necessário que haja um planejamento alimentar adequado, seja no âmbito institucional ou familiar, realizado especificamente por um profissional habilitado (*nutricionista*), considerando as especificidades individuais quanto às necessidades nutricionais do idoso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais da saúde.** Brasília, 2009;
2. GARCIA, C. A. M. S. et al. **Estado nutricional e qualidade de vida em idosos.** *Revista da Sociedade Brasileira Clínica Médica*, Campinas - SP, v. 14, n. 1, p. 52-56, jan/mar. 2016;
3. JOBIM, E. F.C.; JOBIM, F. A. R. C. **Atividade física, Nutrição e Estilo de Vida no Envelhecimento.** *UNOPAR Científica Ciências Biológica e da Saúde*, Paraná, v. 17, n. 4, p. 298-308, 2015;
4. MONTEIRO, M. A. M.; MAIA I. C. M. P. **Perfil alimentar de idosos em uma instituição de longa permanência de Belo Horizonte, MG.** *Revista de APS - Atenção Primária à Saúde Belo Horizonte – MG*, Belo Horizonte – MG, v. 18, n. 2, p. 199 – 204, abr/jun. 2015;
5. FREITAS, T. I. et al. **Avaliação da qualidade da dieta de idosos no Brasil: produção científica sobre o tema.** *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 16, n. 4, p. 195-213, dezembro 2013;
6. WICHMANN, F. M. A. et al. **Promoção do envelhecimento saudável: adoção de uma prática multidisciplinar na atenção à saúde e do idoso (UNISC).** *Revista de Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 307-318, 2011;
7. NASCIMENTO, C. M. et al. **Estado nutricional e condições de saúde da população idosa brasileira: revisão da literatura.** *Revista Médica de Minas Gerais*, Minas Gerais, v. 21, n. 2, p. 174-180, 2011;
8. BEZERRA, F. C. et al. **Estudos sobre Envelhecimento no Brasil: Revisão Bibliográfica.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 155-167, 2012;
9. BORREGO, C. C. H. et al. **Causas da má nutrição, sarcopenia e fragilidade em idosos.** *Revista da Associação Brasileira de Nutrição*, v. 4, n. 5, p. 54-58, jan/jun. 2012;
10. DIAS, J. A. et al. **Ser idoso e o processo do envelhecimento: saúde percebida.** *Escola Anna Nery*, v. 15, n. 2, p. 372-379, abr/jun. 2011;

11. MENEZES, M. F. G. et al. **Alimentação saudável na experiência de idosos.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 267-275, 2010;
12. PEREIRA, I. F. S. et al. **Estado nutricional de idosos no Brasil: uma abordagem multinível.** *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 32, n. 5, maio 2016;
13. MAGNONI, Daniel. et al. **Nutrição na terceira idade.** 2ª edição, São Paulo: SARVIER, 2010;
14. VITOLLO, M. R. **Nutrição da gestação ao envelhecimento.** 2ª edição, Rio de Janeiro: Rubio, 2015.