



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

PADRÃO ALIMENTAR DOS IDOSOS CADASTRADOS NO GRUPO ENVELHECENDO COM SAÚDE

Isabella Maria Figueira Guedes Piancó – Faculdade de Ciências Médicas de
Campina Grande – FCM (isabellaquedespianco@hotmail.com)

Chirlaine Cristine Gonçalves – Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande
– FCM (chirlaine_cris@hotmail.com)

Isabella Barros Almeida – Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande –
FCM (bella_barros@hotmail.com)

Poliana Pereira – Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande – FCM
(polianapereira7@hotmail.com)

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional se trata, hoje, de uma realidade mundial. O Brasil vem sofrendo uma mudança gradativa no número da população idosa, devido ao rápido declínio das taxas de mortalidade e de fecundidade e do aumento da expectativa de vida, fator este que faz despertar para a necessidade de se estudar mais sobre o processo do envelhecer¹.

O processo de envelhecimento causa modificações nos diversos órgãos e suas funções, atingindo todas as estruturas que fazem parte do sistema digestório. As alterações fisiológicas dessa fase da vida influenciam no apetite, na ingestão e absorção dos alimentos, verificando-se a difícil manutenção de um estado nutricional apropriado².

O estado nutricional do indivíduo idoso vem apresentando mudanças no decorrer dos anos, o que pode ser explicado pela alta ingestão de calorias derivadas de gorduras de origem animal, açúcares, enlatados, bem como a forma de preparo dos alimentos³. Este trabalho teve como objetivo verificar o padrão alimentar dos idosos do grupo envelhecendo com saúde no município de Campina Grande.

METODOLOGIA

O estudo em questão trata-se de uma pesquisa de campo, transversal descritivo de abordagem quantitativa, foi desenvolvido no Grupo de idosos cadastrado na Fundação Pedro Américo, Campina Grande-PB em 2011, sendo esta a população e como amostra, do tipo não-probabilística, constituída por 25 idosos.

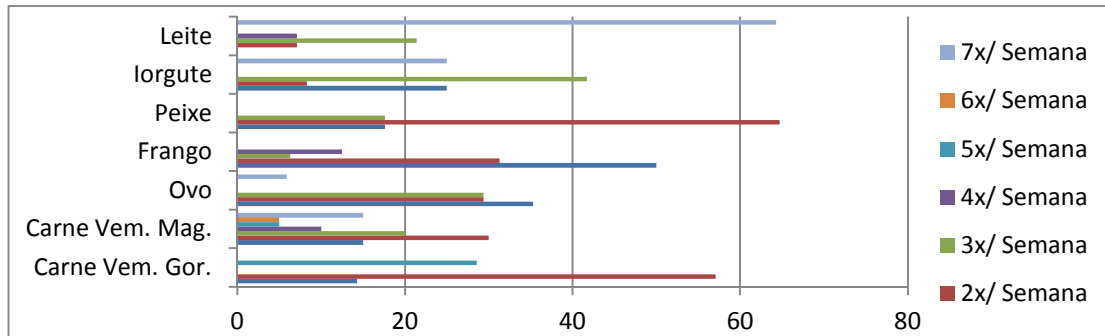
Para avaliar o padrão alimentar das mulheres foi aplicado um questionário quantitativo de frequência alimentar (QQFA) validado para mulheres paraibanas⁴. Os dados foram digitados duplamente em planilha de dados do programa Excel, e em seguida foram transferidos para o programa Epi Info 3.4.3. O projeto foi submetido à aprovação do Comitê de Ética da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande- PB seguindo as normas da Resolução 196/96.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com o padrão alimentar observou-se o consumo diário de tomate e alface por mais de 60% dos entrevistados, para o consumo de sopa observou-se que 50% dos idosos consomem sopa 2 vezes por semana, com relação às frutas, dentre as opções, observou-se que a de maior ingestão foi a banana, 72,2 % dos idosos a consomem diariamente, seguida da laranja com 45 %, e mamão 31,6%. É indicado pelo MS a ingestão de ao menos três tipos de verduras e frutas nas refeições durante o dia.

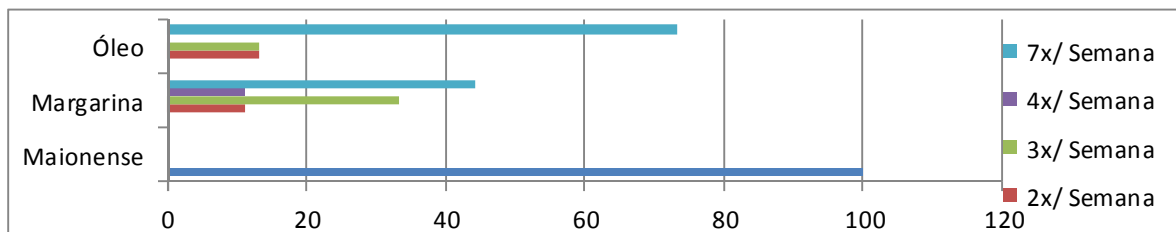
O pão com 83,3% foi o carboidrato mais consumido, seguido do feijão com 81,8 % e o arroz com 75%. Com o avançar da idade o organismo passa a ter dificuldades no metabolismo dos carboidratos adquirindo certa intolerância á glicose. Essa alteração leva os idosos a desenvolverem mais facilmente diabetes⁵.

Figura 1- Distribuição do consumo de proteínas pelos idosos cadastrados no grupo Envelhecendo com Saúde. Campina Grande-PB.



Na figura 1, observou-se que o consumo diário do leite foi de 64,3%, seguido do iogurte (25%), carne vermelha magra (15%) e ovo (5,9%). As proteínas são responsáveis pelo transporte de gases respiratórios e substâncias do sangue, atuam na defesa do corpo na produção de energia e construção dos músculos⁶.

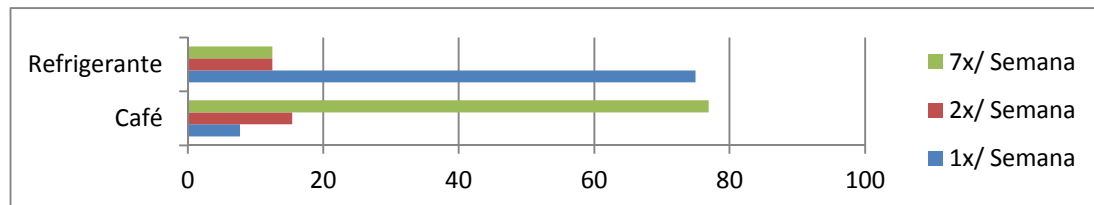
Figura 2 - Distribuição do consumo de lipídeos pelos idosos cadastrados no grupo Envelhecendo com Saúde. Campina Grande-PB.



Segunda a figura 2, o óleo e a margarina obtiveram consumo de sete dias por semana com 73,3% e 44,4% respectivamente e a maionese com 100% do consumo apenas uma vez por semana.

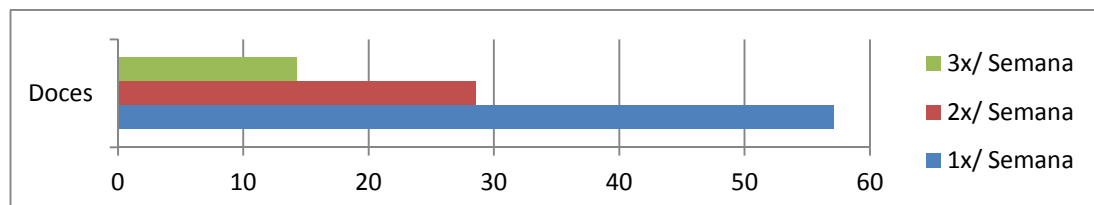
No envelhecimento ocorre a diminuição na oxidação da gordura devido à desregulação hormonal da lipólise favorecendo seu acúmulo nos tecidos⁶.

Figura 3- Distribuição do consumo de bebidas pelos idosos cadastrados no grupo Envelhecendo com Saúde. Campina Grande-PB.



Na figura 3, o café se apresentou com 76,9% e o refrigerante com 12,5%. O consumo moderado, quatro xícaras de café o que corresponde a 500mg, traz benefícios para o cérebro por atuar como estimulante de concentração e memória. Isso devido aos seus componentes como ácidos grândélico, óleos essenciais, glicosídeos e compostos acetilênicos⁷.

Figura 4- Distribuição do consumo de doces pelos idosos cadastrados no grupo Envelhecendo com Saúde. Campina Grande-PB.



Com referencia a figura 4, notou-se que 57,1% dos idosos relatam comer doces apenas uma vez por semana, porém 14,3% afirmaram ingerir algum tipo de doce, três vezes por semana. A hiperglicemia se desenvolve de forma gradativa e lenta, mesmo não sendo considerada grave, pode acarretar doenças circulatórias.

CONCLUSÃO

Uma alimentação equilibrada composta por vitaminas e minerais necessários para bom funcionamento do organismo favorecem uma vida saudável. Os alimentos de origem vegetal fornecem altíssimo teor desses nutrientes, porém segundo esse estudo viu-se que, são consumidos de forma ineficaz pelos idosos entrevistados. Segundo informações colhidas, para análise dos hábitos alimentares de 25 idosos conclui-se que a maioria dos idosos mantem hábitos alimentares insatisfatórios para



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

obtenção dos benefícios que os conferem.

REFERENCIAS

1. CARVALHO, J. A. M.; GARCIA, R. A. O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. **Caderno de Saúde Pública**, v. 19, n. 3, p. 725-33. 2003.
2. PAPALÉO NETO, Matheus. **Tratado de Gerontologia**. 2ª Edição, rev. e amp. São Paulo: Editora Atheneu, 2007.
3. MARQUES, A. P. O. et al. Consumo alimentar em mulheres idosas com sobrepeso. **Textos Envelhec**, vol. 8, nº 2, pág. 169-186, 2005.
4. LIMA, F.E.L. et al. Validade de um questionário de frequência alimentar desenvolvido para população feminina no nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, vol. 10, nº 4, pág. 483-90, 2007.
5. MARSH MN E RILEY AS. Digestion and absorption of nutrientes and vitamins. In: Feldman M S chaerschmidt BF E Sleinsenger MH. **Sleimsenger and Fordtran s Gastrointestinae and Liver Diseases**. WB Saunders Co., Philadelphia, 1998.
6. DAVIDSON, M. B. The effect of aging on carbohydrate metabolism: a review of the English literature and a practical approach to the diagnosis of diabetes mellitus in the elderly. **Metab Clin Exp**, 28(6):668-705, 1979.
7. TEIXEIRA NETO, Faustino. **Nutrição Clinica Faustino**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, S.A ano 2003.
8. MARCHINI JS, Ferriolli E, Moriguti JC - Suporte nutricional ao paciente idoso: **Definição, Diagnóstico, Avaliação e Intervenção**. Medicina, Ribeirão Preto, 31:54-61 Jan-Mar 1998.)
9. EMBRAPA. Estudos comprovam que café combate doenças cardiovasculares e a depressão. (25/11/2004)
10. MAHAN L. e Sylvia Escott –Stump. Krause **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 11 edição. São Paulo editora Roca LTDA, 2005