

**Área temática:** Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

## **INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO ADEQUADA PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

Atália Marisa da Silva Santos, e-mail: [atalia\\_marisa@hotmail.com](mailto:atalia_marisa@hotmail.com), UEPB

Raiane Medeiros Gomes: [raiane\\_m@hotmail.com](mailto:raiane_m@hotmail.com), UEPB

Raissa Lorena dos Santos Dantas, [rhayssa\\_lorenna@hotmail.com](mailto:rhayssa_lorenna@hotmail.com), UEPB

### **INTRODUÇÃO**

As consecutivas descobertas da ciência veem contribuindo para que um maior número de seres humanos atinja a terceira idade, averiguando-se em todo o mundo um aumento progressivo da longevidade, a qual sofre influencia de mudanças sociais, psicológicas e biológicas, onde as alterações funcionais originam-se também, por deficiências nutricionais.

A gerontologia ainda é um fenômeno novo no Brasil, mas tem atraído a atenção de muitos estudiosos, além de que cada indivíduo apresenta uma forma de envelhecer, não sendo possível definir a velhice pelo referencial da cronologia, mas se deve observar as alterações fisiológicas, celulares, teciduais, orgânicas e funcionais. O tempo não afeta o corpo de forma igual,

cada célula, tecido e órgão envelhecem dentro de seu próprio tempo.

## **OBJETIVO**

O trabalho objetivou apresentar a importância de uma nutrição adequada para adquirir ou manter um processo de envelhecimento saudável de acordo com a dieta realizada.

## **METODOLOGIA**

Foi realizada uma pesquisa sistemática de artigos científicos em bancos de dados de bibliotecas eletrônicas como Scielo, MedLine e Lilacs, publicados entre 2003 e 2013, com posterior análise.

## **RESULTADOS**

Nos ciclos da vida a nutrição é importante para a formação e o sustento do corpo humano. A capacidade energética de uma pessoa tem relação direta com a quantidade e qualidade de alimentos ingeridos.

Estado nutricional é o estado de saúde de um indivíduo consequente da ingestão e absorção, utilização e excreção de nutrientes, que são avaliados pelos indicadores nutricionais de forma quantitativa e classificados como: antropométrico, bioquímicos, clínicos, e dietéticos.

No Brasil e em outros países, o sobrepeso e a obesidade cresce

demasiadamente, juntamente com a prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis e entre as principais causas está a alimentação inadequada. Em 2002, a Organização Mundial da Saúde (OMS) elaborou um manual chamado Estratégia Mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde assim, o Ministério da Saúde brasileiro elaborou dos 10 Passos para a Alimentação Saudável.

O idoso possui dificuldades para sentir o sabor doce e o salgado dos alimentos, colocando mais tempero nos alimentos para ajustar ao paladar. Essas alterações fisiológicas predisõem ocorrência de uma doença e incluem reduções das funções de inúmeros órgãos.

A atividade física está relacionada com a nutrição, pois pode equilibrar o consumo de cálcio e outros minerais melhorando a densidade mineral óssea e perda de massa óssea, como também, a ingestão de mais líquidos equilibra os eletrólitos e melhora o estado funcional.

## **CONCLUSÃO**

A nutrição auxilia a manter uma boa qualidade de vida e um envelhecimento saudável, onde a melhor forma de se evitar muitas doenças, acarretadas pela desnutrição, ainda seja a prevenção primária.

**PALAVRAS-CHAVE:** gerontologia; nutrição; saúde.