

FATORES RELACIONADOS À DESNUTRIÇÃO NO IDOSO E PAPEL DA SUPLEMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DE CARÊNCIAS NUTRICIONAIS RELACIONADAS

André Luiz Bento Tavares ¹
Laíssa Gloriete Alves de Melo ²

RESUMO

Devido ao avanço tecnológico, diversos conhecimentos em prol da saúde foram obtidos ao longo dos anos e com isso, é possível observar que ocorre atualmente o aumento na expectativa de vida da população, possibilitando que uma quantidade cada vez maior de indivíduos atinja a terceira idade. Sendo assim, é fundamental que sejam elaboradas estratégias que venham proporcionar um envelhecimento saudável, visando assegurar o bem estar físico, psicológico e econômico das pessoas. Dentre as complicações recorrentes na terceira idade, a desnutrição é uma das principais complicações que podem acometer pessoas idosas devido à uma série de alterações fisiológicas naturais como a dificuldade no processo de mastigação, digestão, metabolização e excreção dos alimentos. Atualmente existem no mercado uma gama variada de suplementos alimentares que buscam suprir carências nutricionais, sejam de macronutrientes ou micronutrientes, e que podem vir a ser benéficos quando utilizados da maneira correta, uma vez que diversos estudos comprovam a eficácia na utilização da suplementação no tratamento de diversas doenças recorrentes nos idosos. Avaliar os fatores que circundam a individualidade biológica é uma estratégia que permite minimizar riscos à saúde dos idosos e trazer benefícios, promovendo uma longevidade saudável. Portanto, é indispensável que antes de qualquer medida que venha a interferir no quadro nutricional do paciente, que o mesmo passe por avaliação clínica especializada para assim determinar quais substâncias podem ser utilizadas e quais as quantidades recomendadas.

Palavras-chave: Desnutrição, Idoso, Suplementação, Carências nutricionais, Saúde.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento ocorre de forma natural para todos os seres vivos (BARBON; WIETHÖLTER; FLORES, 2016), e traz consigo algumas modificações biológicas no que diz respeito a anatomia e fisiologia do indivíduo. Tais alterações podem acarretar em prejuízos no estado nutricional dos mesmos, elevando os riscos de desnutrição, seja devido à dificuldades no processo digestivo, ou devido à presença de enfermidades dos mais diversos tipos (SANTOS; DELANI, 2015).

Atualmente, mediante a legislação Brasileira, são consideradas pessoas idosas aquelas cujas idade é igual ou superior a 60 anos de idade, e enquanto a população envelhece

¹ Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Maurício de Nassau – PB, nutri.andreluiz@gmail.com;

² Graduado pelo Curso de Nutrição da Universidade Maurício de Nassau – PB laaissamelo@gmail.com;

rapidamente, sendo certa de 14,3% da população do país (BRASIL, 2019), é cada vez mais importante que existam estratégias que busquem promover o bem estar social da população idosa, que vem apresentando um indicador crescente com relação à expectativa de vida.

Alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento, como por exemplo: limitação na mobilidade, fatores neuropsicológicos e doenças crônico-degenerativas constituem importantes fatores de risco para o desenvolvimento de desnutrição, devido ao declínio da aptidão física e do sedentarismo (SILVA *et. al*, 2015).

Sendo a desnutrição um agravante para o desenvolvimento de diversas outras complicações na saúde dos idosos, é fundamental acompanhar através de avaliação clínica as necessidades nutricionais dos mesmos, possibilitando assim uma intervenção precoce e eficiente no que se refere à manutenção do estado nutricional (DALPIAZ *et. al*, 2015).

Diante das características observadas, o presente artigo objetiva avaliar alguns fatores que acarretam no processo de desnutrição no idoso e a eficácia da implementação de suplementação no combate às carências nutricionais e patologias relacionadas.

Em um estudo realizado por Junior *et al.*, (2016), observaram que mediante as alterações inerentes ao processo de envelhecimento, as variantes sensoriais, podem acarretar na redução do apetite, além disso, a diminuição na produção de saliva (xerostomia), desajuste na atividade gastrointestinal que podem causar deficiência de nutrientes como: vitamina B12, ácido fólico, cálcio e ferro, e também a diminuição da taxa de metabolismo basal.

Além disso, a saúde bucal também constitui um fator que está diretamente relacionado com a nutrição, pois o processo de mastigação constitui uma importante etapa do processo digestivo. (SANTOS; DELANI, 2015). Para manter uma adequada saúde bucal, é importante realizar a escovação dos dentes todos os dias entre as refeições e antes de dormir utilizando escova macia para evitar lesões e creme dental contendo flúor em sua composição, e para usuários de prótese realizar a higienização da mesma fora da boca com sabão ou pasta de dente (BRASIL, 2019).

Entretanto, segundo Bezerra *et al.*, (2015) apesar do conhecimento a respeito da importância da preservação da saúde bucal, ainda existem poucos dados precisos que permitam determinar a natureza da relação entre a saúde bucal e o estado nutricional dos idosos, sendo necessário um trabalho cooperativo entre diversos profissionais para avaliar continuamente a saúde dos mesmos.

Com o intuito de melhorar o perfil nutricional da população idosa, a suplementação de nutrientes pode ser considerada, desde que seja compreendido previamente que cada idoso

possui individualidades e que estas devem ser levadas em consideração, pois fatores, como: idade, peso, nível de atividade física e complicações de saúde, irão interferir diretamente na eficiência da suplementação (SANTOS; DELANI, 2015).

Quando a avaliação nutricional precoce determina a necessidade da utilização da suplementação, na maioria dos casos ocorre uma redução no índice de complicações em pacientes idosos hospitalizados, reduzindo assim o tempo de internação (DALPIAZ *et. al*, 2015).

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, em caráter sistemático. A revisão sistemática possibilita uma detalhada análise dos dados coletados mediante uma série de criteriosos processos de investigação precedendo a descrição dos pontos mais relevantes relacionados à pesquisa (FERENHOF; FERNANDES, 2016).

Como parte do método de busca foram considerados os seguintes marcadores: “Desnutrição”, “Envelhecimento”, “Idosos”, “Suplementação” e “Carências Nutricionais” e foram apurados resultados nos idiomas português e inglês e espanhol. Para realização da busca e levantamento de conteúdo do tipo revisão bibliográfica. Foram utilizadas as bases de dados, SciELO, Medline, PubMed e Google Acadêmico, com caráter científico e publicações realizadas nos últimos 10 anos, abordando fatores relacionados à desnutrição no idoso e papel da suplementação na prevenção de carências nutricionais relacionadas.

Dentre os critérios de inclusão da pesquisa estiveram: Artigos publicados em revistas e periódicos, estudos voltados para público alvo em idade igual ou superior a 60 anos e estudos realizados nos últimos 10 anos.

Como critério de exclusão foram descartados estudos que fugissem do tema central proposto pela pesquisa e aqueles com tempo de publicação superior a 10 anos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em suas pesquisas Peruchi e Santos (2017), concluíram que mesmo havendo evidências que apresentam indicadores positivos quando trata-se de suplementação de nutrientes na alimentação do idoso, é indispensável antes de tudo considerar a individualidade e particularidades que são comumente observadas quando o indivíduo se encontra em idades

mais avançadas. Sendo assim é fundamental estabelecer critérios que possibilitem uma avaliação precisa acerca da real necessidade da suplementação.

Bach e Vargas (2019), ao analisarem a eficácia da suplementação para idosos diagnosticados clinicamente com sarcopenia, caracterizada como uma síndrome decorrente da idade onde ocorre perda progressiva de massa muscular podendo estar acompanhada do aumento do nível de gordura corporal de acordo com Fielding *et al.*, (2011), concluíram que ao utilizar a suplementação como parte da dieta do grupo de idosos participando da pesquisa, observaram um aumento de massa muscular, principalmente entre aqueles que utilizaram suplementação de leucina, isoleucina e valina e mantiveram uma rotina regular de treinamento físico em média 3 vezes por semana em sessões de treinamento por volta de 40 à 60 minutos.

Silva *et. al.*, (2018) em seus estudos utilizando a suplementação de creatina para entre idosos praticantes de atividade física resistida, pode constatar que houve o aumento da massa magra, redução da massa gorda e melhoria na densidade mineral óssea, além disso, nenhuma alteração nos níveis de creatinina urinária foram observados, nem quaisquer alterações na função renal, uma vez que por muito tempo houve a associação entre o uso de creatina e danos renais. Alguns dos efeitos colaterais reportados pelos idosos em treinamento e utilizando a suplementação de creatina comparados com o grupo controle, foram: o amolecimento das fezes durante a fase de saturação, câimbras e tensão muscular. Entretanto alguns sintomas como dificuldades na amplitude muscular e inchaço também foram constatados no grupo que estava apenas realizando o treinamento resistido sem o uso da creatina. Diversos estudos comprovam que o uso da creatina além de promover uma melhoria na aptidão física do idoso, não oferece qualquer risco a saúde e funcionamento dos rins, desde que sua utilização seja devidamente adequada e recomendada por um profissional capacitado.

Devido a alta quantidade de suplementos disponíveis atualmente no mercado é ideal que alguns pontos cruciais sejam analisados como por exemplo, qual tipo de suplementação utilizar, em quais quantidades, o período de administração e os intervalos, além disso levar em consideração os fatores socioeconômicos, dietéticos, além dos hábitos do indivíduo idoso (ANDRADE *et. al.*, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os aspectos analisados, é possível concluir que existem evidências que indicam resultados benéficos com relação ao uso de suplementos variados com o intuito de



promover uma melhor qualidade de vida para os idosos mediante o devido acompanhamento profissional, entretanto, é necessário que novos estudos sejam realizados para possibilitar uma melhor compreensão a respeito da real efetividade dos diversos gêneros disponíveis, e seus efeitos no organismo do indivíduo em idades mais avançadas, possibilitando assim uma aplicação mais segura e objetiva, respeitando a individualidade biológica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE, Isabel Thomazi de; LANCHA, Antonio Herbert; CAMPOS-FERRAZ, Patrícia Lopes de. Efeito da suplementação de proteína isolada do leite ou da soja na prevenção da perda de massa muscular em idosos saudáveis: uma revisão. **Nutrire**, [S.L.], v. 40, n. 1, p. 90-103, 2015.
- BARBON, Fabiola Jardim; WIETHÖLTER, Paula; FLORES, Ricardo Antunes. Alterações celulares no envelhecimento humano. **Journal of Oral Investigations**, Passo Fundo, v. 5, n. 1, p. 61-65, 2016.
- BEZERRA, Glauciane de Sousa, *et al.* RELAÇÃO ENTRE SAÚDE BUCAL E O ESTADO NUTRICIONAL EM IDOSOS. **Revista E-Ciência**, Unijuazeiro, v. 3, n. 1, p. 15-21, set. 2015. Disponível em:
http://www.revistafjn.com.br/revista/index.php/eciencia/article/view/54/pdf_8. Acesso em: 13 jul. 2020.
- BRASIL. **Ministério da Saúde**. Saúde da pessoa idosa: prevenção e promoção à saúde integral. 2019. Disponível em:
https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_cuidado_pessoa_idosa_sus.pdf. Acesso em: 10 jul. 2020.
- COSTA, José Luiz Riani; COSTA, Amarilis M. Muscari Riani; FUZARO JUNIOR, Gilson. **O que vamos fazer depois do trabalho?**: reflexões sobre a preparação para aposentadoria. Reflexões sobre a preparação para aposentadoria. 2016. Disponível em:
<http://books.scielo.org/id/n8k9y/pdf/costa-9788579837630.pdf>. Acesso em: 13 ago. 2020.
- DALPIAZ, Josiane Salete; et al. Estado nutricional e sua evolução durante a internação hospitalar em pacientes idosos. **Rev Bras Nutr Clin**, Passo Fundo - RS, ano 2015, v. 30, n. 1, p. 34-38, 2015.
- DOS SANTOS, TALITA FUKUZAKI; DELANI, TIELES CARINA DE OLIVEIRA. IMPACTO DA DEFICIÊNCIA NUTRICIONAL NA SAÚDE DE IDOSOS. **REVISTA UNINGÁ REVIEW**, [S.L.], v. 21, n. 1, 2015.
- FERENHOF, Helio Aisenberg; FERNANDES, Roberto Fabiano. DESMISTIFICANDO A REVISÃO DE LITERATURA COMO BASE PARA REDAÇÃO CIENTÍFICA: MÉTODO SSF. **Revista Acb**, Florianópolis-Sc, v. 21, n. 3, p. 550-563, ago. 2016.
- FIELDING, Roger A. *et al.* Sarcopenia: an undiagnosed condition in older adults. current consensus definition. **Journal Of The American Medical Directors Association**, [S.L.], v. 12, n. 4, p. 249-256, 2011.
- GARCÍA, Wilson Solano; VARGAS, Pedro Carazo. EFECTO DE INTERVENCIONES CON EJERCICIO O SUPLEMENTACIÓN SOBRE LA MASA MUSCULAR DE PERSONAS MAYORES CON SARCOPENIA: un meta-análisis. **Pensar En Movimiento**: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, [S.L.], v. 17, n. 1, p. 61-81, 20 fev. 2019. Universidad de Costa Rica.



PERUCHI, Rachel Fernanda Pecego *et al.* SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL EM IDOSOS (AMINOÁCIDOS, PROTEÍNAS, PUFA, VITAMINA D E ZINCO) COM ÊNFASE EM SARCOPENIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **Revista Uningá Review**, Maringá-Pr, v. 30, n. 3, p. 61-69, 2017.

SILVA, Juliana Lourenço *et al.* Fatores associados à desnutrição em idosos institucionalizados. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 443-451, jun. 2015.

SILVA, Karina Alves *et al.* Suplementação de creatina e treinamento de força em idosos: uma revisão sistemática. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 16, n. 1, p. 247-257, 2018.