



A IMPORTÂNCIA DOS PADRÕES ALIMENTARES SAUDÁVEIS PARA A PROMOÇÃO À SAÚDE DO IDOSO: UMA EXPOSIÇÃO DE EVIDÊNCIAS.

PACHECO, Maria Clara Spadoni ¹; CAMARA, Pedro Henrique Zorzetti ²; LOBÃO, Luiz Henrique Lepesqueur Botelho ³

RESUMO

Introdução: É notória, no Brasil, a redução das taxas de fecundidade, de mortalidade e do aumento da expectativa de vida. Nesse sentido, a proporção de idosos, no qual consiste no indivíduo com 60 anos ou mais, vem crescendo mais rapidamente do que qualquer outra faixa etária nos últimos anos, acarretando uma inversão na pirâmide etária do país (1). O processo de envelhecimento está relacionado a diversas modificações fisiológicas, como alterações sensoriais no paladar e no olfato, esvaziamento gástrico alentecido, prejuízos na capacidade de mastigação e alterações neuroendócrinas que estão associadas à saciedade precoce e à diminuição do apetite e do prazer de comer (2). Em paralelo, a nutrição é um fator de risco importante e facilmente modificável para a prevenção de doenças, demonstrando uma estreita relação entre dieta e saúde, inclusive em idosos (3). Com efeito, necessita-se de padrões alimentares que estarão correlacionados a qualidade de vida, sendo indispensáveis para manutenção da saúde (3). Assim, o objetivo deste estudo é compilar dados referentes a importância dos padrões alimentares para a promoção à saúde do idoso. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de caráter exploratório, baseado no método de revisão de literatura com exposição de evidências. Foi realizada uma revisão e análise de diversos artigos científicos das bases de dados: PUBMED, MEDLINE e LILACS. Utilizou-se descritores combinados com o operador booleano AND: “Diet AND Older adults AND Aged”, pesquisados no MeSH. Inicialmente foram encontrados 3.570 estudos. Para seleção, utilizou-se os seguintes critérios de inclusão: estudos que estavam nos idiomas inglês e português, datados entre 2015 e 2020, sendo que foram acrescentadas revisões e revisões sistemáticas na base PUBMED, que abordassem a importância dos padrões alimentares saudáveis para a promoção à saúde do idoso. Ao total, seis artigos foram selecionados para análise. **Resultados e Discussão:** Este estudo expositivo sintetiza que os padrões alimentares considerados saudáveis, no qual prioriza e valoriza a ingestão de legumes e verduras, frutas, cereais integrais, oleaginosas, carnes e ovos, produtos lácteos, leguminosas, tubérculos, evitando os alimentos ultra processados e alimentos com altos índices de açúcar, são essenciais para a promoção à saúde do idoso (1). Diversos resultados demonstram que esses padrões trazem grandes benefícios à saúde vital desse grupo, como: i) o incremento do consumo de fibras alimentares (encontradas em cereais integrais), que proporcionam efeitos benéficos na saúde, reduzindo o risco de ocorrência e as complicações da doença arterial coronariana, acidente vascular cerebral, hipertensão arterial, diabetes mellitus e problemas gastrointestinais, como constipação, hemorroidas, hérnia hiatal, diverticulite e câncer de cólon (2). Além disso, as fibras atuam na prevenção e no tratamento da obesidade, na diminuição da taxa de colesterol sanguínea e na regulação da glicemia pós-prandial. Especialmente entre os idosos, a ingestão apropriada de fibras alimentares tem potencial de melhorar o estado geral de saúde, bem como a redução dos níveis de atividade física e a monotonia alimentar, que promovem o aumento da ocorrência de constipação intestinal (2); ii) a ingestão de vitamina A (encontrada em legumes e verduras), que é fundamental no ciclo visual, na promoção do crescimento, na diferenciação e manutenção celular epitelial, na atividade do sistema imunológico e na reprodução. Em contraponto, é evidenciada por uma inadequada prevalência na obtenção desse nutriente por parte da população idosa brasileira, tornando-se essencial a elaboração de estratégias para à sua adesão ao padrão de alimentação saudável (4); iii) A redução do risco de desenvolvimento de doença crônica não transmissível (DCNT), na qual



representa importante parcela das causas de incapacidade e morte prematura. No entanto, estudos recentes mostram que quase 60% dos idosos brasileiros possuem excesso de peso e cerca de 80% tem pelo menos uma doença crônica não transmissível (DCNT) (1); iv) o controle da síndrome metabólica, em que o foco é a perda de peso, levando em consideração que a maioria dos idosos comprometidos apresentam excesso de peso para estatura. Esta redução visa aumentar a sensibilidade à insulina e traz pontos positivos para os demais componentes da SM. Dessa maneira, são recomendadas: diminuir o consumo de gorduras, aumentar a ingestão de frutas, hortaliças, leguminosas e cereais integrais, devido a recomendação de fibras ser 20 a 30g/dia e reduzir a ingestão de açúcar livre, sal de cozinha (até 6g/dia) e sódio de todas as formas e; v) a diminuição do risco do desenvolvimento de sarcopenia, uma doença muscular caracterizada por baixo tônus, massa e qualidade muscular, na qual a alimentação adequada, através de uma nutrição anabólica de proteínas e sais minerais, preserva massa muscular magra, mantendo a função e a saúde muscular dos idosos (5). **Conclusão:** As informações expostas revelam e afirmam que a nutrição adequada dos idosos corrobora grandemente na saúde integral desse grupo, fazendo-se indispensável em seu cotidiano. Nessa senda, a alimentação saudável se torna uma das principais maneiras de reduzir a vulnerabilidade à doenças e melhorar a qualidade de vida dos idosos. Em epítome, o consumo alimentar saudável deve ser valorizado com ações de políticas públicas e educativas adaptadas a realidade de cada um, para que em todas essas ações a promoção a saúde de cada idoso seja efetiva. (1).

Referências:

GOMES, Ana Paula; SOARES, Ana Luiza Gonçalves; GONÇALVES, Helen. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 21, p. 3417- 3428, 2016.

SILVA, Grazielle Maria da et al. Elevada prevalência de inadequação do consumo de fibras alimentares em idosos e fatores associados: um estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 22, p. e190044, 2019.

GOVINDARAJU, Thara et al. Dietary patterns and quality of life in older adults: A systematic review. *Nutrients*, v. 10, n. 8, p. 971, 2018.

FERREIRA-NUNES, Patrícia Moraes; PAPINI, Silvia Justina; CORRENTE, José Eduardo. Padrões alimentares e ingestão de nutrientes em idosos: análise com diferentes abordagens metodológicas. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, p. 4085-4094, 2018.

DOURADO, Daiana Aparecida Quintiliano Scarpelli. Síndrome metabólica e padrões alimentares de indivíduos idosos do Estudo SABE: Saúde, Bem-estar e Envelhecimento. 2015. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

GRANIC, Antoneta; SAYER, Avan A.; ROBINSON, Sian M. Dietary patterns, skeletal muscle health, and sarcopenia in older adults. *Nutrients*, v. 11, n. 4, p. 745, 2019.

PALAVRAS-CHAVE: Dieta, Geriatria, Promoção à saúde