

## **ALTERAÇÃO NO PALADAR DE IDOSOS E SUAS REPERCUSSÕES NUTRICIONAIS**

Thuany Matias da Silva<sup>1</sup>; Mariá da Piedade de Souza Raquel<sup>2</sup>; Cassio da Silva Alves<sup>3</sup>; Jeilza Soares Medeiros da Paz<sup>4</sup>

1. *Universidade Potiguar UNP – Natal/RN (thuany\_matias@hotmail.com)*
2. *Centro Universitário Internacional UNINTER – Curitiba/PR (mariahraquelnutri@hotmail.com)*
3. *Universidade Estácio – Rio de Janeiro/RJ – (Cássio\_al@hotmail.com)*
4. *Universidade Adventista de São Paulo UNASP – São Paulo/SP (jeilza\_rubi@hotmail.com)*

### **INTRODUÇÃO**

O paladar é o principal sentido no ato de comer. Entre as condições clínicas que podem afetá-lo estão os distúrbios do sistema nervoso central e do sistema endócrino, os processos de doença localizada e as doenças que afetam o estado nutricional. O avançar da idade traz alterações estruturais e funcionais, encontradas em todos os idosos, e próprias do processo de envelhecimento. No paladar, tanto o deleite relacionado à comida quanto o seu consumo são afetados. O menor desejo de comer, consequência do declínio da sensibilidade dos receptores olfativos e gustatórios, determina um risco aumentado de desnutrição proteico-calórica e de micronutrientes. A situação nutricional da população geriátrica brasileira sinaliza a necessidade de buscar conhecer e compreender todas as peculiaridades que afetam o consumo alimentar do idoso, pois o primeiro passo no tratamento de pacientes com perda de peso é identificar e tratar qualquer causa específica ou condições que estejam contribuindo para esta situação. Este trabalho visa associar as alterações fisiológicas no paladar dos idosos com o alto índice de desnutrição nessa faixa-etária.

## **METODOLOGIA**

Foram utilizados livros de nutrição e gerontologia e resultados de pesquisas, extraídos de artigos e trabalho de conclusão de curso a respeito das mudanças fisiológicas do envelhecimento.

A coleta de informações se voltou particularmente aos termos “sensibilidade”, “desnutrição” e “hábitos alimentares”, onde foram verificados diversos outros fatores causadores da desnutrição e/ou hipogeusia na terceira idade, bem como a relação entre eles.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Em uma pesquisa realizada com 51 idosos, sendo em sua maioria mulheres (78,4%) e concentrada principalmente na faixa etária dos 70 - 79 anos (43,1%), 55% delas apresentaram quantidades insuficientes de zinco, um mineral importante para o organismo, cuja deficiência está relacionada a alterações no paladar e hipogeusia. As principais fontes alimentares de zinco são ostras, camarão, carnes bovina, de frango e peixe, fígado, germe de trigo, cereais integrais, castanhas, legumes e tubérculos.

Em outro estudo realizado com 62 idosos (sendo 84% e 16% dos sexos feminino e masculino, respectivamente), 12 deles (19,4%) apresentaram hipogeusia. O sabor doce se encontrou mais preservado e o sabor ácido mais diminuído. Nesta pesquisa, fatores como fumo, prótese dentária e uso contínuo de medicamentos não estiveram associados significativamente à diminuição do paladar. Entretanto, já foi comprovado que diversos medicamentos são responsáveis por alterações do gosto, entre eles: Anfotericina B (antibiótico), Carbamazepina (anticonvulsivante), Fenilbutazona (antiinflamatório), Alopurinol (hipoureceante) e Clorexidina (antibacteriano) estão relacionados à hipogeusia. A avaliação do estado nutricional do idoso permite detectar os efeitos causados pelas alterações estruturais e funcionais, próprias do processo de envelhecimento normal. Partindo dessa afirmativa, vários instrumentos foram desenvolvidos para realizar tal atividade, dentre eles, a Mini avaliação Nutricional (MAN)

merece destaque, pois engloba antropometria, avaliação dietética, avaliação clínica global e auto percepção de saúde e estado nutricional, percepção que os idosos têm sobre o estado de saúde é também um fator que pode ser analisado para relacionar seu estado nutricional às alterações fisiológicas naturais, incluindo hipogeusia. Um estudo realizado com 909 idosos (com taxa de resposta de 91,63%) identificou as variáveis associadas à percepção de saúde negativa em idosos em três cidades brasileiras. Foi possível perceber que, apesar da relação com algumas morbidades, a incapacidade funcional é a variável que mais interfere na percepção pessimista do estado de saúde, independentemente do sexo.

## **CONCLUSÕES**

A população idosa apresenta alterações no paladar próprias da idade. Hipogeusia e outras características relacionadas tendem a afetar o interesse pela alimentação, sendo este fator um dos determinantes à desnutrição dos idosos. É importante associar as características fisiológicas ao comportamento alimentar da terceira idade. Logo, a interferência da hipogeusia no interesse pela alimentação indica também a necessidade do cuidado psicológico, a fim de melhorar a percepção que os idosos têm sobre seu estado de saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- 1 - Minami CPM. Fatores que influenciam o gosto – Desafios para a Gastronomia. Centro de Excelência em Turismo [Monografia Curso de Especialização em Gastronomia e Segurança Alimentar] Universidade de Brasília. Brasília, 2006.
- 2 - Ribeiro RSV, Rosa MI, Bozzonetti MC. Malnutrition and associated variables in an elderly population of Criciúma, SC. Rev. Associação Médica Brasileira. Vol. 57 nº. 1, 2011. p. 56-61.
- 3 - Netto MP. Tratado de gerontologia. 2 ed. São Paulo: ATHENEU, 2007. p. 912.
- 4 - Passos DR. Avaliação do paladar de idosos e sua relação com o estado nutricional. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. [Dissertação - Faculdade de Medicina]. Porto Alegre, 2010.
- 5 - Guimarães RM, Campos MTFS, Monteiro JBR, Ornelas APRC. Sinais e sintomas em geriatria. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Rev. De nutrição. Vol. 119 nº. 2 São Paulo, 2011. 2 ed. p. 72-77.
- 6 - Moriguti JC, Moriguti EKV, Ferriolli E, Cação JC, Junior NI, Marchini JS. Involuntary weight loss in elderly individuals: assessment and treatment. Journal São Paulo Medical. Vol. 119 nº. 2 São Paulo, 2011. p. 72-77.
- 7 - Panziera FB, Dorneles MM, Durgante PC, Silva VL. Avaliação da ingestão de minerais antioxidantes em idosos. Rev. Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Vol. 14 nº. 1, 2011. p. 49-58, 2011.
- 8 - Paula RS, Colares FCJ, Toledo JO, Nóbrega OT. Alterações gustativas no envelhecimento. Rev. Kairós. Vol. 11 nº. 1, 2008. p. 217-235.
- 9 - Acuna K, Cruz T. Avaliação do estado nutricional de adultos e idosos e situação nutricional da população brasileira. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia. Vol. 48 nº. 3, 2004. p. 345-361.
- 10 - Silva RJS, Smith-Menezes A, Tribess S, Rómo-Perez V, Júnior JSV. Prevalência e fatores associados à percepção negativa da saúde em pessoas idosas no Brasil. Rev. Brasileira de Epidemiologia. Vol. 15 nº. 1, 2012. p. 49-62.
- 11 - Cozzolino SMF. Biodisponibilidade de nutrientes. Barueri: Manole, 2012. 4 ed p. 1334. Philippi ST. Pirâmide dos alimentos: Fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole, 2008. p. 387.