

## NECESSIDADES NUTRICIONAIS: MUDANÇAS COM O ENVELHECIMENTO

Maciel, Brenda Kelly Cunha<sup>1</sup>; Fortunato, Bruna Emanuela Nunes<sup>1</sup>; Melo, Luana Fernandes<sup>2</sup> Baía;  
Sandra Regina Dantas<sup>3</sup>

*1 Faculdade Maurício de Nassau-CG, [brendamaciel.nutri@gmail.com](mailto:brendamaciel.nutri@gmail.com); 1 Faculdade Maurício de Nassau-CG, [bruninhafortunato@hotmail.com](mailto:bruninhafortunato@hotmail.com); 2 Universidade Federal da Paraíba, [luanaagroecologia@hotmail.com](mailto:luanaagroecologia@hotmail.com); 3 Docente da Faculdade Maurício de Nassau-CG, [sandra\\_reginabaia@hotmail.com](mailto:sandra_reginabaia@hotmail.com)*

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento, apesar de ser um processo natural, submete o organismo a diversas alterações anatômicas e funcionais, com repercussões nas condições de saúde e nutrição do idoso. Muitas dessas mudanças são progressivas, ocasionando efetivas reduções na capacidade funcional, desde a sensibilidade para os gostos primários até os processos metabólicos do organismo (1).

Muitos adultos idosos têm necessidades nutricionais especiais porque o envelhecimento afeta a absorção, o uso e a excreção de nutrientes (2).

As alterações psicológicas, sociais e as questões econômicas relacionadas com o envelhecimento afetam de uma ou outra forma a alimentação e/ou a fisiologia da nutrição através da modificação da dieta, do padrão alimentar e do estado nutricional do indivíduo. Devido a variações na capacidade de ingerir, digerir, absorver e utilizar esses nutrientes, não é fácil estabelecer as necessidades nutricionais desta população (3).

Nos idosos, assim como em toda a população, a quantidade energética ingerida na alimentação é fundamental para manter um estado nutricional adequado. Uma alimentação diversificada, com alimentos de diferentes fontes, oferece os nutrientes necessários para uma nutrição equilibrada, desde que ingeridos na quantidade recomendada para suprir os gastos energéticos (4).

Um bom estado nutricional, com o fornecimento adequado de energia, proteínas, vitaminas e minerais é de extrema importância para que o idoso resista às doenças crônicas e debilitantes e possa manter a saúde e independência (4).

Nesse contexto, o objetivo deste estudo foi ressaltar as necessidades nutricionais que mudam com o envelhecimento, enfocando os nutrientes como fatores que influenciam a melhoria da qualidade de vida dos idosos.

### METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura sobre o tema “Necessidades de nutrientes que mudam com o envelhecimento” por meio de artigos científicos publicados em revistas indexadas nas bases de dados: Scielo (Scientific Electronic Library Online) e outros, publicados até o ano de 2015, utilizando-se os descritores: qualidade de vida, saúde, envelhecimento, nutrição, comportamento alimentar, necessidades nutricionais nos idiomas português, inglês e espanhol.

Excluíram-se os artigos que não tratavam especificamente do tema. É uma pesquisa de caráter qualitativo, exploratório e descritivo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As DRI'S para adultos estão divididas por gênero em quatro faixas etárias para refletirem como as necessidades de nutrientes mudam à medida que os adultos envelhecem. Essas mudanças nas necessidades nutricionais devem considerar as alterações fisiológicas relacionadas a idade na composição corporal, no metabolismo e na função dos órgãos (5).

As ingestões diárias recomendadas (DRI, do inglês dietary reference intakes) separam o grupo de pessoas com 50 anos ou mais em dois grupos, com idades entre 50-70 anos e com 71 anos e mais velhos. Com base no Índice de Alimentação Saudável, os americanos mais velhos precisam aumentar a ingestão de grãos integrais, vegetais verde-escuros e laranja, legumes e leite; escolher formas de alimentos mais ricos em nutrientes, isto é, alimentos pobres em gorduras sólidas e livres de adição de açúcares, e diminuiu o consumo de sódio e gordura saturada (6).

### Energia

A taxa metabólica basal diminui com a idade em função das alterações na composição corporal. As necessidades de energia diminuem ~3% por década nos adultos. Incentivem alimentos ricos em nutrientes, em quantidades adequadas para as necessidades calóricas (7).

O fracionamento das refeições, assim como a diminuição do seu volume contribuem para o processo de digestão, absorção e aproveitamento dos alimentos. Recomenda-se o consumo de quatro a seis refeições diárias. Além disso, é importante a refeição apresentar aspectos agradáveis, como a cor, sabor, aroma e textura (4).

### Proteínas

O organismo de um idoso saudável apresenta entre 60 a 70% do conteúdo proteico dos adultos jovens, sugerindo menor necessidade de proteína dietética (8).

Os idosos apresentam diminuição na síntese e degradação proteica, além de uma menor massa magra, assim, o fornecimento proteico é fundamental. A recomendação estabelecida pelas Recomendações das Necessidades Diárias (RDA) é de 0,8g/kg/dia. É importante ressaltar o cuidado para não haver uma ingestão acima do recomendado, podendo sobrecarregar o sistema renal, além de interferir na absorção de cálcio, prejudicando a massa óssea (4).

### Carboidratos e Fibras

Uma dieta rica em carboidratos complexos ajuda a suprir as necessidades de nutrientes e manter a pessoa dentro dos limites calóricos porque muitos alimentos altamente açucarados são pobres em nutrientes e ricos em calorias. Declínios no

## **metabolismo dos carboidratos são tão comuns que mais de 20% das pessoas acima dos 65 anos de idade tem diabetes (5).**

O consumo de fibras junto com uma ingestão hídrica adequada previne a constipação, favorece um melhor controle da glicemia e do colesterol e reduz o risco de algumas neoplasias (9). Aumente a fibra dietética para melhorar o efeito laxante, especialmente em idosos (7).

O aporte de carboidratos deve constituir entre 45% - 65% do valor calórico total e a quantidade mínima diária indispensável devem ser de 150g; já as fibras são entre 30g para homens e 21g para mulheres (7).

### **Lipídeos**

Os lipídeos desempenham funções energéticas, estruturais e hormonais no organismo, além de auxiliar na absorção e transporte de vitaminas lipossolúveis (4). A ingestão de gordura de adultos de todas as idades é com frequência igual ou maior do que as recomendadas (5).

A ingestão de lipídeos recomendada é de 20% a 35% do valor calórico total. A doença cardíaca é um diagnóstico comum nos idosos e a restrição muito intensa de lipídeos na dieta altera sabor, textura e o prazer do alimento; pode afetar negativamente a dieta em geral, o peso e a qualidade de vida. Enfatize gorduras saudáveis em vez de restringir a mesma (7).

### **Vitaminas e Minerais**

Em idosos, as necessidades de minerais, oligoelementos e vitaminas são maiores em relação às dos jovens adultos. Alguns dos micronutrientes em especial podem ter sua absorção diminuída, como por exemplo, a vitamina B12 e o ácido fólico (10).

A Academia Nacional de Ciências dos Estados Unidos relata que mais da metade das pessoas acima de 75 anos desenvolvem osteoporose. Isso porque, conforme envelhecemos, a degradação óssea torna-se mais rápida do que a reconstrução. O cálcio é um mineral essencial para a construção e manutenção de ossos e dentes fortes, mas não é apenas essa a sua função. O coração precisa dele para bater, os músculos para contrair e relaxar, o sangue para coagular e os nervos para transmitir mensagens (11). A necessidade diária de cálcio é de 1000mg/dia, converse com seu médico sobre a necessidade de uma suplementação específica (12).

A insuficiência de cálcio na dieta é conhecida como um fator alimentar para o desenvolvimento da osteoporose, uma deficiência em vitamina D também desempenha um papel importante nesta. Com uma insuficiência de vitamina D, a capacidade do organismo para utilizar o cálcio fica comprometida, o que contribui para o desenvolvimento da osteoporose (13). A necessidade diária de vitamina D é de 5µg (Microgramas) por dia ou 200UI (Unidades Internacionais) por dia (12).

O uso de suplementos vitamínicos e de minerais pelos idosos pode ser uma alternativa a ser considerada quando há consumo de dietas inadequadas ou alguma enfermidade específica. Porém, seu uso não pode ser extrapolado, visto que uma dieta equilibrada pode suprir as necessidades do indivíduo (4).

## Hidratação

A água deve merecer atenção especial, principalmente nesta faixa etária, na qual a desidratação é o distúrbio hidroeletrólítico mais comum. O sistema renal diminui sua capacidade com a idade, assim como os idosos sentem menos sede que os mais jovens, gerando uma privação de água. Esta pode ocorrer por um distúrbio cognitivo, pela diminuição da sede ou por debilidade física (4).

A desidratação em adultos idosos é muitas vezes irreconhecível porque pode manifestar-se como quedas, confusão mental, alteração no grau de consciência, fraqueza ou mudança no estado funcional ou fadiga (7).

O idoso pode estar desidratado e não ter a correspondente sensação de sede. No tempo quente isto será ainda mais grave porque a perda de água é acelerada. Deverá beber água mesmo que não sinta sede. A dose geralmente recomendada é de cerca de 1,5 litros de água, mesmo tendo em conta a água contida nos alimentos. (14)

Confira abaixo uma Tabela com indicações de alimentos e nutrientes ideais para um envelhecimento saudável. (15).

<b>PARA</b>	<b>NUTRIENTES</b>	<b>ONDE ENCONTRO?</b>
<b>Controlar inflamações</b>	<b>Ômega 3 e 6</b>	<b>Peixes, algas marinhas, óleos vegetais (soja, girassol, Oliveira)</b>
<b>Prevenir doenças cardiovasculares</b>	<b>Fibras e cereais</b>	<b>Aveia, pão integral</b>
<b>Proteger contra câncer de colón</b>	<b>Fibras e amido de cereais e leguminosas</b>	<b>Repolho, brócolis, couve de Bruxelas, feijão, vagem, lentilha</b>
<b>Prevenir contra câncer de pulmão, estômago e próstata</b>	<b>Licopeno</b>	<b>Tomate</b>
<b>Prevenção de câncer de mama</b>	<b>Fito estrogênios, Isoflavonas, Lignanas</b>	<b>Feijão, soja, cereal</b>
<b>Prevenir contra Parkinson e Alzheimer</b>	<b>Vitaminas A, C, E, Betacaroteno e Selênio</b>	<b>Frutas: Acerola, Laranja, limão, goiaba, uva, caqui, mamão. Hortaliças: Beterraba, espinafre, cenoura, tomate, brócolis, repolho; Ovos e cereais</b>
<b>Fortalecimento do</b>	<b>Vitamina C</b>	<b>Acerola, laranja, limão, goiaba, uva, mamão</b>

sistema imunológico	Vitamina B6	Arroz integral, amendoim, aveia, feijão, castanha-do-pará, carne, milho, brócolis, espinafre
	Vitamina B12	Fígado, coração, mariscos, ostras, gema de ovo, carnes, queijos, peixe, camarão, lagosta
	Ácido Fólico	Espinafre, vegetais de folhas verdes, fígado, gérmen de trigo, levedo de cerveja, cenoura, salsinha, endívia, beterraba crua, amendoim, gema de ovo
Recuperar a flora intestinal e melhorar a absorção de nutrientes	Bactérias Benéficas (Pro bióticos)	Bebidas lácteas com <i>lactobacillus</i> (leites fermentados e iogurtes)
Antioxidante e inibidor de placas de gorduras	Flavonóides	Vinho tinto, suco de uva e uva

## CONCLUSÃO

O desafio do idoso é manter o corpo, preservar sua função e evitar doenças, ou seja, envelhecer com saúde. Melhorando alguns aspectos dos hábitos alimentares pode ajudar a conquistar essa meta, dentro do seu contexto socioeconômico. O acompanhamento do nutricionista é importantíssimo para a orientação de uma nutrição adequada, adaptando as condições de cada indivíduo idoso.

## REFERÊNCIAS

- 1- Campos MTF; Monteiro JBR; Ornelas APRC. Fatores que Afetam o Consumo Alimentar e a Nutrição do Idoso [base de dados da internet]. Scielo C2000 [acesso em 2015 Jul 30] Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-5273200000300002](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-5273200000300002)
- 2- Kuczmarski MF, Weddle DO: American Dietetic Association position statement: nutrition across the spectrum of aging, F Am Diet Assoc 105:616, 2005, Accessed 1 June 2010 from <http://www.eatright.org/About/Content.aspx?id=8374>.
- 3- Muñiz CM; Martínez CV; Blanco AIC. Alimentación en el anciano sano. In: Candela CG; Fernández JMR. (Coord.) Manual de recomendaciones nutricionales en pacientes geriátricos. Barcelona: Novartis, 2004. parte II, cap. 1, p. 99-108.

4- Zacharias MCJ. Conheça as Necessidades Nutricionais na Terceira Idade [base de dados da internet]. Vida Nutritiva C2014 [acesso em 2015 Jul 30] Disponível em: <http://vidanutritiva.net/wp/conheca-as-necessidades-nutricionais-na-terceira-idade/>

5- Wardlaw GM; Smith AM. Nutrição no adulto. Nutrição Contemporânea. 8.ed: artmed, 2013. Cap. 16: p. 650-663.

6- Juan WY, et al: Diet quality of older Americans in 1994-96 and 2001-02 as measured by the healthy eating index-2005 Nutrition Insight 41, Washington, DC, 2008, U.S. Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion, Accessed 1 June 2010 from <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/NutritionInsights/Insight41.pdf>..

7- Wellman NS: Aging at home: more research on nutrition and independence, please, Am J Clin Nutr 91:1151, 2010.

8- MATOS, Larissa J.E.C. Risco de desnutrição em idosos na comunidade. 2005. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto/SP.

9- Marchini JS; Ferrioli E.; Moriguti JC. Suporte nutricional no paciente idoso. Simpósio: Nutrição Clínica. Medicina, Ribeirão Preto, v. 31, n. 1, p. 54-61, jan./mar. 1998.

10- Goena MIG. Nutrición y valoración del estado nutricional en el anciano. Matia Fundazioa. Fmatia C2001 [acesso em 2015 Jul 30] Disponível em: <http://www.fmatia.net/profesionales/01pro.html>.

11- Martins C. Ossos e envelhecimento. [base de dados da internet]. Sissaude C2008 [acesso em 2015 Jul 30] Disponível em: <http://www.sissaude.com.br/sis/inicial.php?case=2&idnot=227>

12- Oliveira KGO. VITAMINA D E CÁLCIO | IMPORTANCIA PARA A SAÚDE MUSCULAR E ÓSSEA. [base de dados da internet]. Danone Nutrição C2014 [acesso em 2015 Jul 30] Disponível em: <http://www.danonenutricao.com.br/envelhecimento-saudavel/noticias/vitamina-d-e-calcio-importancia-para-a-saude-muscular-e-ossea>

13- Today F. Nutrição e o envelhecimento da população –Vitamina D e o seu papel na saúde óssea. Eufic C2005 [acesso em 2015 Jul 31] Disponível em: <http://www.eufic.org/article/pt/artid/Nutricao-envelhecimento-populacao-Vitamina-D-seu-papel-na-saude-ossea/>

14- Ferreira MJLL. Carências Nutritivas no Idoso. [base de dados da internet]. C2012 [acesso em 2015 Jul 31] Disponível em: <http://comum.rcaap.pt/bitstream/123456789/3565/1/TeseMariaJoaoFerreira.pdf>



15- Escolástico R. Nutrição e Educação Alimentar, uma parceria que muda vidas. [base de dados da internet]. Dra. Roberta Escolástico C2012 [acesso em 2015 Ago 02] Disponível em: [http://robertaescolastico.blogspot.com.br/2012\\_06\\_01\\_archive.html](http://robertaescolastico.blogspot.com.br/2012_06_01_archive.html)

