

OBESIDADE: ASPECTOS NUTRICIONAIS, E SUA PREVALÊNCIA EM IDOSOS.

Magna Paulo Leite ¹

Renaly Gabriely de Araujo Rodrigues ²

INTRODUÇÃO

A obesidade nas últimas décadas vem aumentando, em todas as faixas de idade, entendida como o excesso de tecido adiposo no organismo, é atualmente representada como um problema de saúde pública, em função de sua grandeza e pela relação com situações patológicas de importância consideráveis, como as doenças crônicas não transmissíveis (CABRERA, 1998).

Em conformidade com o cenário demográfico, há um aumento no número de pessoas idosas, o que acarreta em modificações no perfil epidemiológico e nutricional da população. Prevaecem as enfermidades crônicas não transmissíveis, próprias das faixas etárias mais avançadas (CHAIMOWICZ, 1998), e observa-se uma diminuição na prevalência da desnutrição, e um aumento considerável da obesidade, definindo portanto uma das características marcantes da transição nutricional no país (BATISTA; RISSIN, 2003).

De acordo com as modificações ocorridas no cenário nutricional brasileiro, registra-se decaimento acentuado da desnutrição e aumento significativo da predominância de préobesidade e obesidade, característica marcante da transição nutricional. Segundo Popkin (2001), a transição nutricional se dá por meios de alterações nos padrões nutricionais, como consequência de modificações na estrutura alimentar dos indivíduos, que podem ser referentes a mudanças econômicas, sociais, demográficas e relacionadas à saúde. A obesidade é um problema de saúde pública de importância considerável, tanto em países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento (KAIN, VIO, ALBALA. 2003).

¹ Graduanda do Curso de Nutrição da UNINASSAU, nutricionistamagnapaulo@gmail.com;

² Pós Graduanda pelo Curso de Nutrição Clínica da FAVENI, renalygabriely@outlook.com;

Estudos prospectivos sugerem que a obesidade aumenta morbi-mortalidade significativamente por doenças, tais como hipertensão arterial, dislipidemias, doença coronariana isquêmica, doença da vesícula biliar, doenças ósteo-articulares, diabetes mellitus

não-insulino dependente ou tipo 2 e alguns tipos de câncer, sendo observada uma prevalência maior de obesidade nas mulheres, em relação aos homens, inclusive entre os idosos (MARQUES ET AL, 2005).

METODOLOGIA

O trabalho corresponde a uma revisão de literatura, de natureza descritiva, realizada durante os meses de fevereiro a junho de 2020. Foram utilizados livros e artigos publicados nos bancos de dados como SCIELO e LILACS. Para obtenção do artigo, foram empregados os seguintes descritores: Envelhecimento, Obesidade, Nutrição. Foram pesquisados artigos publicados na língua portuguesa e inglesa. Foram obtidos 20 artigos, dos quais utilizou-se apenas 11. Daqueles que foram obtidos a partir das palavras chave, eliminou-se os que não estavam associados com a problemática.

REFERENCIAL TEÓRICO

A obesidade provoca complicações clínicas graves, e conseqüentemente aumento da morbidade, impacto na qualidade de vida. O prevaecimento de muitas complicações associadas a obesidade como hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus, doença cardiovascular, certos tipos de câncer, síndrome de apneia/hipopneia do sono e osteoartrite – também aumentam durante o envelhecimento. Desse modo, o excesso de peso corporal contribui para o desenvolvimento de doenças durante o processo de envelhecimento no geral, tanto o sobrepeso como a obesidade são conhecidos como fatores de risco para o desencadeamento de doenças cardiovasculares (DCV), como insuficiência cardíaca, doença arterial coronariana (DAC), hipertrofia de ventrículo esquerdo (HVE), disfunção endotelial, disfunção ventricular sistólica e diastólica e fibrilação atrial (FA). A predominância de grande parte dos fatores de risco cardiovasculares associados à obesidade, como HAS e DM, crescem com a idade, a obesidade aumenta a mortalidade geral e a ocorrência de morte de forma prematura, além de esta relacionado ao surgimento dos fatores de risco cardiovasculares

(DORNER, RIEDER, 2012). A hipertensão arterial é um fator de risco cardiovascular associado à obesidade, já foi verificado um predomínio desta condição em indivíduos brasileiros (NASCENTE et al., 2010).

Segundo Ikeoka et al. discursam a respeito da relação entre obesidade, resistência à insulina, inflamação e aterosclerose, o excesso de tecido adiposo leva a uma desregulação na produção de adipocinas, substâncias metabolicamente ativas produzidas pelo adipócito. Ocorre um aumento na produção de adipocinas inflamatórias, como IL-6 e TNF-alfa, ocasionando em um processo inflamatório crônico do organismo, simultaneamente neste ocorre a redução na produção de adipocinas benéficas, como adiponectina e leptina, que podem exacerbar suas características e estimular o apetite, levando ao ganho de peso. Dessa forma, a perda de peso parece ser um objetivo essencial para redução do risco cardiovascular em obesos. Estratégias clássicas como prática de exercícios físicos e dieta devem ser mantidas no tratamento destes indivíduos pois são estratégias clássicas de grande eficácia (ANDREASI et al., 2010).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sendo a obesidade um processo multifatorial ele provoca no idoso a apneia obstrutiva do sono e a hipoventilação alveolar. Nos pacientes portadores de apneia obstrutiva do sono a obesidade representa a principal causa de insuficiência respiratória e hipertensão pulmonar. A obesidade associa-se a vários tipos de cânceres comuns em idosos, como o câncer de mama, intestino, vesícula biliar, pâncreas, rim, bexiga, útero, cabeça e pescoço e próstata. A osteoartrose é a causa de incapacidade física entre idosos. Idosos obesos manifestam aumentado risco de osteoartrose de joelhos. A obesidade parece estar ligada na patogênese da doença, já que o excesso de peso resulta em um estresse mecânico crônico sob as articulações que sustentam o peso. (VILLAREAL, 2005).

De acordo com as mudanças verificadas no cenário nutricional registram-se queda da desnutrição e um aumento significativo da predominância de pré-obesidade e obesidade, característica acentuada da transição nutricional brasileira. Segundo Popkin (2001), as alterações nos padrões nutricionais, são resultados de modificações na estrutura da dieta dos indivíduos, que estão associadas a mudanças econômicas, sociais, demográficas e relacionadas à saúde. Dietas com alta densidade energética, associadas a um estilo de vida sedentário, destacam-se como fatores determinantes responsáveis pelo aumento da prevalência da obesidade em todo o mundo, a aplicação de uma dieta rica em gorduras, principalmente de

origem animal, açúcar e alimentos refinados, reduzida em carboidratos complexos e fibras, denominada dieta ocidental, está positivamente associado à maior ocorrência de doenças cardiovasculares e obesidade. (WHO, 1998). Inúmeros são os fatores associados no consumo alimentar, entre eles os fisiológicos, sociais, culturais, econômicos e os relacionados às condições de saúde. Nesse aspecto, a maior ocorrência de enfermidades, com o passar dos anos, representa, para a pessoa idosa, fator adicional de grande importância na construção de estratégias de orientação nutricional voltadas ao idoso. No Brasil, a escassez financeira da grande maioria da população idosa, que sobrevive por meio de aposentadorias e/ou pensões, são comprometidas por vezes com a aquisição de medicamentos, o que favorece um esquecimento da importância da boa alimentação e fazendo os mesmos adquirir alimentos de menor custo, ficando em segundo plano o valor nutricional (CABRERA, 1998).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prevalência crescente dos distúrbios nutricionais entre os idosos tem sido retratada em vários estudos realizados no Brasil, apresentando a obesidade um crescimento mais significativo em relação à desnutrição. Entendendo-se assim o interesse relacionado ao envelhecimento. Coincidentemente a prevalência de enfermidades crônicas, típicas de populações mais envelhecidas marcam a transição nutricional, o aumento na predominância da obesidade, com repercussões clínicas e sociais importantes, nos idosos. Evidências destacam a associação entre o consumo alimentar e a ocorrência de enfermidades crônicas, ressaltando a importância da nutrição como ferramenta para prevenção e controle dessas doenças.

Palavras-chave: Envelhecimento, Obesidade, Nutrição.

AGRADECIMENTOS

A Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades, meus agradecimentos aos companheiros de trabalhos e irmãos na amizade que fizeram parte da minha formação e que vão continuar presentes em minha vida com certeza. A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

REFERÊNCIAS

ANDREASI, V. et al. Physical fitness and associations with anthropometric measurements in 7 to 15-year-old school children. *Jornal de pediatria*, v. 86, n. 6, p. 497-502, 2010.

Batista Filho M, Rissin A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Cad S Públ* 2003;19:S181-S91.

Cabrera MAS. Abordagem da obesidade em pacientes idosos. In: Jacob Filho W, organizador. *Promoção da saúde do idoso*. São Paulo: Lemos Editorial; 1998. p. 93-108.

Chaimowicz F. Os idosos brasileiros no século XXI: demografia, saúde e sociedade. Belo Horizonte: Postgraduate, 1998.

Dorner TE, Rieder A. year-old school children. *Jornal de pediatria*, v. 86, n. 6, p. 497-502, 2010. y paradox in elderly patients with cardiovascular diseases. *Int J Cardiol*. 2012, Feb 23; 155(1):56-65.

Kain J, Vio F, Albala C. Obesity trends and determinant factors in Latin América. *Cad S Públ* 2003;19:S77-S86.

MARQUES, Ana Paula de O. et al . Prevalência de obesidade e fatores associados em mulheres idosas. *Arq Bras Endocrinol Metab*, São Paulo , v. 49, n. 3, p. 441-448, June 2005 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302005000300017&lng=en&nrm=iso>. access on 17 June 2020. <https://doi.org/10.1590/S0004-27302005000300017>.

Nascente FMN, Jardim PCBV, Peixoto MRG, Monego ET, Barroso WKS, Moreira HG, et al. Hypertension and its association with anthropometric indexes in adults of a small town in Brazil's Countryside. *Rev Assoc Med Bras*. 2010;55(6):716-22

Popkin BM. The nutrition transition and obesity in the developing world. *J Nutr* 2001; 131(3):871- 73.

Villareal DT, Apovian CM, Kushner RF, Klein S, NAASO. The Obesity Society. Obesity in older adults: Technical review and position statement of the american society for nutrition and NAASO, the obesity society. Am J Clin Nutr. 2005, Nov; 82(5):923-34.

WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation Group on Obesity. Geneva; 1998