



Alimentos Funcionais: Um Enfoque na Saúde do Idoso

Mayara Vanessa Moura do Nascimento ¹

Vanessa Nayara Carneiro Guimarães ²

Lívia Daphinny Gomes Dutra da Silva ³

Ana Cristina Silveira Martins ⁴

RESUMO

Introdução: Alimentos funcionais são aqueles que, além das funções de nutrição e atribuição ao apelo sensorial, também possuem uma função relacionada à resposta fisiológica específica. Sabe-se que o envelhecimento causa alterações na qualidade de vida, aumentando o risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e metabólicas. **Objetivo:** Analisar a importância e os efeitos dos Alimentos Funcionais na saúde do idoso. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de caráter descritivo do tipo revisão integrativa de literatura, utilizando as bases de dados: SCIELO, PUBMED e Scholar GOOGLE. Foram incluídos estudos em português e inglês, publicados no período de 2012 a 2021, utilizando as palavras chaves: Alimentos Funcionais, Idosos, Saúde. **Resultados:** Câncer, diabetes, doenças ósseas, hipertensão e doenças cardiovasculares, são as principais doenças crônicas não transmissíveis que acometem pacientes idosos. Os alimentos funcionais têm sua ação antioxidante, ajudando a prevenir o estresse oxidativo e consequentemente auxiliando na prevenção e tratamento dessas doenças, alguns desses componentes químicos citados que oferecem funcionalidade aos alimentos são: carotenóides, flavonóides, probióticos e fibras. **Conclusão:** Os estudos elucidaram a importância dos alimentos funcionais na manutenção da saúde e estado nutricional dos idosos, bem como na prevenção de algumas doenças. Portanto, esses alimentos funcionais podem vir a controlar os sintomas de determinadas enfermidades.

Palavras-chave: Alimentos Funcionais, Idosos, Saúde.

ABSTRACT

Introduction: Functional foods are those that, in addition to the functions of nutrition and attribution to sensory appeal, also have a function related to the specific physiological response. It is known that aging causes changes in quality of life, increasing the risk of chronic non-communicable diseases (CNCDs) and metabolic diseases. **Objective:** To analyze the importance and effects of Functional Foods on the health of the elderly. **Methodology:** This is a descriptive study of the integrative literature review type, using the databases: SCIELO, PUBMED and Scholar GOOGLE. Studies in Portuguese and English, published in the period from 2012 to 2021, using the keywords: Functional Foods, Elderly, Health, were included. **Results:** Cancer, diabetes, bone diseases, hypertension, and cardiovascular diseases are the main chronic non-communicable diseases that affect elderly patients. Functional foods have their antioxidant action, helping to prevent oxidative stress and consequently assisting in

¹ Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, mouramayara013@gmail.com;

² Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, vanessanayarac@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, livia.daphinny@estudante.ufcg.edu.br;

⁴ Professor orientador: Doutora, Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, ana.silveira@professor.ufcg.edu.br.



the prevention and treatment of these diseases. Some of these chemical components mentioned that offer functionality to foods are: carotenoids, flavonoids, probiotics and fibers. **Conclusion:** The studies elucidated the importance of functional foods in maintaining the health and nutritional status of the elderly, as well as in the prevention of some diseases. Therefore, these functional foods may control the symptoms of certain diseases.

Keywords: Functional Foods, Elderly, Health.

INTRODUÇÃO

São considerados alimentos funcionais aqueles que além de trazer benefícios nutricionais à saúde, eles também auxiliam no tratamento mais eficaz de doenças, bem como ajudam na prevenção das mesmas. Pode-se citar como alimentos funcionais, as frutas, cereais, verduras e alimentos ricos em ômega-3, vale ressaltar que para a eficácia dos seus proveitos, faz-se necessário seu consumo diário (VIDAL *et al.*, 2012).

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) surgem, principalmente, através da má qualidade de vida, como o uso recorrente do tabaco, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, falta de atividade física e alimentação balanceada. Todos esse fatores, podem levar o indivíduo a obesidade e conseqüentemente as suas complicações, dentre eles, encontra-se as diabetes mellitus, câncer, problemas cardiovasculares, que fazem parte das DCNT (OMS, 2022).

Tais doenças crônicas são vistas como um dos maiores problemas de saúde em todos os países, considerando suas etiologias, elas vem progredindo e atingindo cada vez mais nações de baixa e média renda. Com tudo, há indícios de que os alimentos funcionais possuem resultados positivos quando relacionados à prevenção dessas doenças e melhora da saúde no geral (ROCHA *et al.*, 2021).

Diante desse cenário, justifica-se a necessidade de reunir resultados eficazes que visam beneficiar a saúde do idoso através de alimentos com compostos fisiologicamente ativos, ou seja, os alimentos funcionais. Também foi estudado e analisado os efeitos metabólicos favoráveis obtidos a partir da inserção frequente desses alimentos nas refeições de pacientes idosos.

Há uma importância significativa em levantar dados que comprovem as vantagens desses alimentos no tratamento e prevenção de DCNT, as quais mais atingem a população idosa e são causas frequentes de mortalidade nessa determinada população.

O presente trabalho possui o objetivo de aprofundar os conhecimentos acerca dos alimentos funcionais e como eles agem no organismo da pessoa idosa, bem como seus futuros



benefícios se consumidos com frequência, e o auxílio de suas substâncias bioativas no tratamento das DCNT. Por fim, também pretende analisar quais são esses alimentos em específico e estudar seus resultados.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caráter descritivo do tipo revisão integrativa de literatura, visando avaliar os estudos acerca dos efeitos e impactos de alimentos funcionais no metabolismo da pessoa idosa e como eles podem ajudar na promoção da saúde dos mesmos. Para critério de escolha foram utilizadas as bibliografias disponíveis gratuitamente na íntegra e que foram publicadas até o ano de 2021, excluindo os que não responderam ao objetivo do trabalho, bem como aqueles incompletos. Em síntese, para a pesquisa dos artigos utilizamos a língua portuguesa e inglesa.

Na pesquisa, foi realizada uma busca computacional, por meio de bases de dados como o Scientific Electronic Library Online (SCIELO), um serviço da U. S. National Library of Medicine (NLM) - PUBMED e Scholar Google. Através dos descritores “Alimentos Funcionais AND Idosos”, publicados entre os anos de 2012 a 2021.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados dados a partir dos resultados observados por VIDAL (2012), ROCHA (2021), COZZOLINO (2012), KHODDAMI; WILKES; ROBERTS (2013), onde foi visto a composição química dos alimentos funcionais, bem como seus resultados e onde eles podem ser encontrados.

Os alimentos funcionais podem ser encontrados de duas formas especificamente, na sua forma natural e artificial. No estudo em questão, foram analisados os de forma natural, que são aqueles sem adição de ingredientes sintéticos e livres de qualquer aditivo, esses contêm: fibras, probióticos, compostos fenólicos e carotenóides (VIDAL *et al.*, 2012).

De acordo com ROCHA (2021), os probióticos são aqueles alimentos que possuem microrganismos vivos em sua composição, auxiliando assim, na flora intestinal do consumidor, inibem o aparecimento de microrganismos patogênicos, reduzindo assim, o risco de tumores, também são anti inflamatórios e auxiliam na imunidade. Eles podem ser encontrados em produtos lácteos fermentados, como o leite e iogurte e podem ser facilmente

adicionados nas refeições diárias do idoso, levando em conta que são alimentos altamente consumidos por eles.

Os compostos fenólicos são antioxidantes naturais que ajudam na diminuição da oxidação lipídica e diminuem o risco de doenças como aterosclerose e câncer. Eles também modulam atividade de algumas enzimas específicas e têm potencial anti alérgico e anti inflamatório (COZZOLINO, 2012), as quais são comuns atingirem pessoas em idade avançada. Eles podem ser encontrados em frutas, legumes e verduras, sua inserção dá-se através de novas receitas, bem como a inclusão desses alimentos em preparações já consumidas pelo paciente (KHODDAMI; WILKES; ROBERTS, 2013).

As fibras insolúveis, por sua vez, possuem propriedades importantes que ajudam na diminuição do impacto das DCNT. Elas melhoram a sensibilidade à insulina, reduzindo assim, o risco de diabetes (ROCHA *et al.*, 2021). Podemos encontrar esse micronutriente em cereais integrais; leguminosas; nas frutas, principalmente as com cascas; e, as hortaliças com talos. Vale salientar, que a ingestão de fibras, necessita do consumo abundante de água e outros líquidos (VIDAL *et al.*, 2012).

Os carotenóides são substâncias que possuem pigmentos solúveis em gordura e atribuem cor aos vegetais, algas, entre outros (TRONO, 2019). São considerados agentes antioxidantes e também auxiliam no sistema imunológico. Pode ser encontrado em alimentos como a cenoura, couve, brócolis, dentre outros alimentos que possuem pigmentação (VIDAL *et al.*, 2012).

Sabe-se que nem sempre todos esses alimentos citados são bem vistos pela população idosa, alguns não conseguem consumir em sua forma pura, devido a dificuldade de mastigação ou simplesmente acabam enjoando dos mesmos por terem consumido por longos anos. Por isso, faz-se necessário uma anamnese alimentar e um acompanhamento nutricional de qualidade, para auxiliar nesse processo de introdução de novos ingredientes nas refeições.

É válido ressaltar também, que para a eficácia desses alimentos, é necessário o consumo frequente e a inserção deles na alimentação como novos ingredientes. Como são alimentos considerados naturais, o seu uso não acarreta nenhuma contraindicação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse resumo foi analisada a importância da alimentação na saúde da pessoa idosa e como ela pode influenciar beneficemente seu estado nutricional e retardar possíveis doenças



que surgem de acordo com a idade fisiológica do organismo. Pôde-se concluir que a inserção desses alimentos na ingestão diária de nutrientes, pode ajudar a prevenir as DCNT devido a presença de compostos bioativos em sua composição.

O indivíduo idoso é suscetível a qualquer doença crônica, pelo fato da debilitação do seu organismo. Dessa forma, faz-se necessário que ele tenha aliado juntamente com uma alimentação saudável, uma rotina de exercícios e exames frequentes.

Também abre-se a oportunidade de realizar novas pesquisas nesse campo, bem como diálogos sobre educação nutricional voltada à população idosa, incentivando-os a uma rotina mais saudável.

Palavras-chave: alimentos Funcionais, idosos, saúde.





REFERÊNCIAS

COZZOLINO, S. **Biodisponibilidade de Nutrientes**. 4. ed. Barueri: Manole, 2012. 1334 p

KHODDAMI, A.; WILKES, M. A.; ROBERTS, T. H. Techniques for Analysis of Plant Phenolic Compounds. **Molecules**, v. 18, n. 2, p. 2328–2375, fev. 2013.

VIDAL, A. M. et al. A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças. **Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - SERGIPE**, v. 1, n. 1, p. 43–52, 1 out. 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Noncommunicable diseases: progress monitor 2022**. Geneva: World Health Organization, 2022.

ROCHA, B. R.; MACIEL, E. A.; OLIVEIRA, S. R. M.; TERENCE, Y. S.; SILVA, B. A. Influência dos alimentos funcionais na incidência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). **Intercontinental Journal on Physical Education**, e2020021. v. 3, n. 1, 2021. Disponível em: <<https://app.periodikos.com.br/journal/ijpe/ed/60274c140e8825120e7e523a>>. Acesso em: 22/06/2022

TRONO, D. Carotenoids in Cereal Food Crops: Composition and Retention throughout Grain Storage and Food Processing. **Plants**, v. 8, n. 12, p. 551, 28 nov. 2019.