

RODRIGUES; Andréa dos Santos¹

RESUMO

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística em 2023 a expectativa de vida do brasileiro é de aproximadamente 78 anos, ressaltando que em 1960 era de aproximadamente 48 anos. Diante dessa perspectiva, este trabalho tem como objetivo apresentar o papel da nutrição na promoção da saúde, prevenção e tratamento dos principais problemas nutricionais que afetam os idosos, visando não só o aumento da expectativa de vida como também da sua qualidade. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica baseada em artigos, leis e outros documentos oficiais. A pesquisa é justificada pela necessidade de compreender e fornecer subsídios para atendimento ao idoso na prevenção primária e intervenções nutricionais em pacientes com quadros crônicos e agudos. A nutrição em gerontologia estuda as mudanças ocorridas no processo de envelhecimento do ser humano e procura adaptar essas mudanças para que o idoso tenha uma vida mais tranquila nos aspectos físicos e psicológicos. Com o envelhecimento é comum surgirem problemas nutricionais característicos desta fase. Os problemas nutricionais nos idosos são agravados não só pelas alterações metabólicas, mas também pelos aspectos socioeconômicos e pelos efeitos do uso concomitante de vários tipos de medicamentos. Entre os principais problemas nutricionais pode-se citar o sobrepeso e a obesidade que aumentam o risco de doenças crônicas como a diabetes, hipertensão arterial sistêmica, hipertrigliceridemia e doenças cardíacas. Uma outra situação comum é declínio do olfato e paladar devido a alterações nas células olfativas e papilas gustativas que podem reduzir o apetite predispondo a desnutrição, sarcopenia, aumentando o risco de morbidades e mortalidade. Entre as deficiências de micronutrientes que mais acontecem em idosos são: vitamina D, cálcio, vitamina B6, vitamina B12, ácido fólico, ferro e zinco. A nutrição desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e na contribuição para uma vida longa e saudável. Adotar uma dieta equilibrada e nutritiva ao longo da vida pode influenciar positivamente vários aspectos relacionados à longevidade. Uma dieta rica em vitaminas, minerais, antioxidantes, fibras e outros nutrientes essenciais ajuda a manter o corpo funcionando de maneira eficiente. Esses nutrientes desempenham papéis vitais em processos biológicos importantes, como a reparação celular, a manutenção do sistema imunológico e a prevenção de danos oxidativos. É importante ressaltar que a nutrição deve ser vista como parte de um estilo de vida saudável, que inclui a prática regular de atividade física, a manutenção de um peso adequado, a gestão do estresse e reduzir os comportamentos prejudiciais, como fumar e consumir álcool em excesso. Na realização do planejamento alimentar, é imprescindível a compreensão de todas as peculiaridades inerentes às mudanças fisiológicas naturais do envelhecimento, da análise dos fatores econômicos, biopsicossociais e das interações farmacológicas e sobretudo. A nutrição em gerontologia vem se ganhando destaque como um fator essencial para um envelhecimento saudável e ativo, e é apontada como um dos componentes principais para a longevidade e manutenção da saúde física e cognitiva.

PALAVRAS-CHAVE: Nutricao, Longevidade, Gerontologia

¹ Instituto Federal do Paraná, andrearodrigues.nutricionista@gmail.com