

As Repercussões da má Alimentação no Processo de Envelhecimento¹

DAIANE SALES FARIAS
LARISSA ARAÚJO CANAVARRO
LUANA DA SILVA LIRA
MARIA VITÓRIA DA SILVA
MISSIMONI DE SOUZA MACHADO
VANESSA MATOS DA SILVA
*Acadêmicas de Nutrição | UNINORTE
Manaus, Amazonas, Brasil*
VALÉRIA TRYCIA DE OLIVEIRA MAGALHÃES

*Nutricionista e Docente de Nutrição do Centro Universitário do Norte – Uninorte/SER Educacional
Manaus-Amazonas, Brasil*

Abstract

Over the years, the change in society's eating patterns is noticeable, as we age, our needs for biological reserves become different and it is necessary to adopt eating habits considered healthy and adequate, which help to ensure not only immunological protection, as well as a better quality of life. Adequate nutrition accompanied by a specialized professional take on a prominent role in the aging process, both in promoting quality of life and in preventing chronic non-transmissible diseases. The general objective of the study was to analyze, through a literature review, the impact that poor nutrition can trigger on aging, demonstrating the importance of maintaining healthy habits in old age, mentioning the pathologies that may be caused by poor nutrition and, finally, considering the importance of the nutrition professional in guiding the ideal consumption of food, in order to guarantee longevity. The methodology used in the study refers to a literature review, using relevant and pertinent references to the topic, in Portuguese and English, in the Scielo, Pubmed, Lilacs databases, carried out between February and May 2023. Results showed that the presence of a nutritionist is necessary as a qualified professional who will act in individual or collective care, spreading the benefits of good food and nutrition to the population, contributing to the promotion, prevention and maintenance of health in the aging process. Since the elderly need a little more attention in the consumption of necessary nutrients, in order to avoid the emergence of various pathologies and even chronic diseases. It is concluded that the nutritionist has an essential role in the transition to old age, helping to adapt the needs of each individual to a complete diet that provides energy and a balanced life.

Key words: Aging; Food; Quality of life.

Resumo

Com o passar dos anos, é perceptível a mudança nos padrões alimentares da sociedade, conforme envelhecemos, nossas necessidades de reservas biológicas tornam-se diferentes e faz-se necessário adotar hábitos alimentares considerados saudáveis, adequados e que ajudem a garantir não somente a proteção imunológica, como também uma melhor qualidade de vida. A alimentação adequada com um acompanhamento de um profissional especializado ganha um papel de destaque no processo de envelhecimento, tanto na promoção da qualidade de vida quanto na prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis. O objetivo geral do estudo foi analisar através de uma revisão

¹ [Eng.] *The Repercussions of bad diet in the aging process*

de literatura o impacto que a má alimentação pode desencadear no envelhecimento, demonstrando a importância de manter hábitos saudáveis na velhice, mencionando as patologias que podem ser advindas de uma má alimentação e por fim, considerando a importância do profissional da nutrição na orientação do consumo ideal de alimentos, afim de garantir a longevidade. A metodologia utilizada no estudo, refere-se a uma revisão de literatura, utilizando referências relevantes e pertinentes ao tema, nos idiomas português e inglês, nas bases de dados Scielo, Pubmed, Lilacs, publicado de 2015 à 2023. Os resultados mostraram que a presença do nutricionista se faz necessário como um profissional habilitado que irá atuar no atendimento individual ou coletivo, propagando os benefícios da boa alimentação e nutrição para a população, contribuindo para a promoção, prevenção e manutenção da saúde no processo de envelhecimento. Visto que os idosos precisam de um pouco mais de atenção no consumo de nutrientes necessários, afim de evitar o surgimento de diversas patologias e até mesmo doenças crônicas. Conclui-se que o nutricionista possui um papel essencial na transição para a velhice, ajudando a adequar as necessidades de cada indivíduo a uma alimentação completa que forneça energia e uma vida equilibrada.

Palavras-chave: Envelhecimento; Alimentação; Qualidade de vida.

1. INTRODUÇÃO

O aumento da população idosa é uma realidade que exige mudança de paradigmas e estratégias políticas, econômicas e sociais, para que os idosos tenham uma expectativa de vida saudável com a minimização das incapacidades físicas ou necessidades de cuidados especiais (SOUZA et al., 2016).

Algumas medidas são fundamentais para garantir a longevidade, e uma delas é uma alimentação saudável, pois, com a alimentação pode-se prevenir diversas doenças como a osteoporose e até mesmo a depressão. Conforme Lima et al (2017), a alimentação com um acompanhamento profissional especializado ganha um papel de destaque no processo de envelhecimento, tanto na promoção da qualidade de vida quanto na prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis.

Conforme Ministério da Saúde, com o passar do tempo, o corpo vai se modificando tanto externamente quanto internamente. Nesta fase da vida, deve-se buscar hábitos que contribuam para uma vida com mais qualidade e mais longa. Logo, a escolha saudável de alimentação torna-se essencial, pois uma dieta balanceada é parte importante da manutenção da saúde, pois ajuda a manter um peso saudável e a energia, além de fornecer nutrientes fundamentais, reduz o risco de doenças crônicas, como cardiopatias e diabetes (BRASIL, 2016).

Para Marcon (2019), dentro os problemas gerados pela má alimentação da população idosa, um dos mais devastadores é a desnutrição, que nada mais é do que o desequilíbrio entre a ingestão de nutrientes e as necessidades nutricionais de cada indivíduo, o que acarreta em deficiências específicas como falta de vitaminas e minerais. Diante a essa problemática: Quais as consequências de uma má alimentação para o processo de envelhecimento?

Justifica-se a elaboração do trabalho, pela importância de aprimorar conhecimentos sobre padrões alimentares na busca da longevidade, e como essa alimentação contribuiu para uma qualidade de vida na terceira idade, torna-se relevante tanto para comunidade acadêmica quanto para sociedade de modo geral, uma vez que conhecer novos métodos de prevenção de doenças através da alimentação é essencial para o profissional de nutrição.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral:

Analisar através de uma revisão de literatura o impacto da má alimentação para o envelhecimento.

2.2 Objetivos Específicos:

- Demonstrar a importância de manter hábitos saudáveis na velhice com uma alimentação balanceada;
- Mencionar os tipos de doenças causadas pela má alimentação nos idosos;
- Considerar a importância do profissional de nutrição na orientação do consumo de uma dieta adequada para garantir a longevidade.

3. METODOLOGIA

Este estudo constitui uma revisão de literatura e busca responder à pergunta norteadora: Quais as consequências de uma má alimentação para o processo de envelhecimento?

Para escolha das referências mais relevantes para o desenvolvimento dessa revisão, os materiais com o tema proposto, foram selecionados com base no grau de importância e na presença de palavras-chaves: “Envelhecimento e Alimentação” “Longevidade e Qualidade de Vida” e “Prevenção e Alimentação”, assim como estudos realizados referente as evidências nos anos de 2015 à 2023 na biblioteca virtual Scielo, Pubmed, Lilacs, em inglês e português. Consecutivo a isso, foi realizada a leitura atenta dos materiais, permitindo captar as informações que respondem ao objetivo do estudo, a busca foi realizada nas bases de dados nos meses de fevereiro e março de 2023.

Após buscar as informações dos artigos restaram os artigos compatíveis com a pesquisa, sobre o tema abordado para o levantamento literário, o resultado do estudo, e os artigos pesquisados foram realizados para certificar que todos os artigos incluídos tratassem do tema proposto, assim facilitando a busca na internet das informações para pesquisa.

Para a inclusão dos artigos, foram empregados os seguintes critérios: artigos publicados de intervenções com métodos de Intervenções Alimentares, que focassem na prevenção do envelhecimento, nos idiomas inglês e português. Foram excluídos artigos duplicados e não disponíveis na íntegra.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 Envelhecimento

O envelhecimento humano é um fenômeno natural, social, irreversível e mundial, que não pode ser caracterizado apenas pela degeneração biológica, mas como resultado dessa situação relacionada com problemas e limitações de ordem econômica, de condições políticas, históricas e socioculturais que singularizam esse processo (SANTOS *et al.*, 2018).

De acordo com Dias *et al.* (2020) com o processo de envelhecimento, as reservas fisiológicas são diminuídas, o idoso tem uma maior propensão para desenvolver doenças crônicas, que acaba contribuindo para o declínio da fragilidade.

Alguns exemplos importantes são as doenças cardiovasculares, tais como a insuficiência cardíaca, a hipertensão, e doenças neurológicas como o mal de Parkinson e o derrame.

Com o envelhecimento, alterações no estado nutricional tornam-se mais frequentes devido a fatores que limitam o consumo alimentar e o aproveitamento de nutrientes. Entre eles estão às alterações fisiológicas e da cavidade bucal, fatores econômicos e psicossociais, restrição da mobilidade e institucionalização. Somado a esses fatores, a transição nutricional, decorrente de mudanças no padrão alimentar e o sedentarismo, trouxeram grande impacto para a saúde e o estado nutricional dos idosos (NUNES *et al.*, 2018).

O envelhecimento, enquanto um processo natural submete o organismo a alterações anatômicas e funcionais, que repercutem nas condições de saúde e no estado nutricional do idoso. Barreiras para o consumo alimentar saudável nesta faixa etária podem ser atribuídas a vários fatores: ambiente social, dificuldades funcionais para comprar ou preparar alimentos, dificuldades financeiras, mudanças na capacidade cognitiva, alterações fisiológicas nas sensações gustativas, declínio na função olfativa e alterações na digestão e absorção de nutrientes (GOMES *et al.*, 2016).

4.2 Hábitos alimentares na velhice e os impactos que podem gerar

De acordo com Tavares *et al* (2017), os idosos percebem o envelhecimento saudável como a adoção de hábitos e comportamentos inerentes ao estilo de vida, com destaque para a alimentação saudável, logo, esses hábitos considerados bons são fatores de proteção e auxiliam no controle de doenças crônicas não transmissíveis.

Os efeitos de hábitos ruins aos idosos afeta no seu estado geral de saúde e nas maiores prevalências de morbidades, identificar os padrões alimentares e monitorar a magnitude de suas mudanças torna-se indispensável. Estudos desta natureza podem contribuir para o planejamento de políticas e ações na área de alimentação e nutrição, além de colaborar com a promoção do envelhecimento ativo e saudável, atendendo a uma das diretrizes da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PEREIRA *et al.*, 2020).

Conforme Gomes *et al.* (2018) “A nutrição, a saúde e o envelhecimento estão relacionados entre si, logo, a manutenção de um estado nutricional adequado e a alimentação equilibrada, estão associados a um envelhecimento saudável”.

Quando o indivíduo consome menos calorias do que gasta em conjunto com a má alimentação pode causar a desnutrição proteica, esse fato pode contribuir a riscos a infecções reduzindo a qualidade de vida principalmente de pessoas idosas (DAMO *et al.*, 2018).

O impacto da má alimentação traz resultados negativos em relação a alimentação dos idosos, devido ingestões de carboidratos simples e baixo consumo de alimentos protetores, logo, a má alimentação pode prejudicar a saúde do idoso. Pois com a idade, torna-se mais difícil para o pâncreas produzir insulina, então qualquer incompatibilidade pode aumentar o açúcar no sangue e levar ao diabetes (OTONNI, 2020).

4.3 Patologias que afetam os idosos

Várias doenças que ocorre em idosos estão intimamente relacionadas a problemas nutricionais ou alimentares, tais como: alterações nos níveis colesterol e triglicérides, obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e outras. Este quadro é

visível perfil de saúde da população brasileira, caracterizado pela prevalência de doenças crônicas, responsáveis por 70% das mortes no país (FUZARO *et al.*, 2016).

A má nutrição pode contribuir para a elevação da pressão arterial, elevação do colesterol de baixa densidade e diminuição do colesterol de alta densidade em idosos, e tais fatores pode ter associação à obesidade e ao sedentarismo (CINTRA *et al.*, 2020).

Algumas patologias podem surgir com o passar do tempo devido a má alimentação, pode causar o desenvolvimento de doença coronariana, hipertensão, diabetes, obesidade e câncer de cólon (AIRES *et al.*, 2019).

A falta de vitaminas do complexo B, de ferro consequência de uma nutrição, tem aumentado o número de idosos diagnosticado com anemia, sendo a causa principal a ingestão inadequada dos alimentos (BRAZ *et al.*, 2019).

A ingestão de sódio ao idoso tem acarretado ao nível de Hipertensão Arterial, muitos idosos não tem acompanhamento com um profissional, e não compreendem que o consumo de alimentos industrializados contém alto índice de sódio (PASSOS *et al.*, 2021).

4.4A importância do nutricionista como orientador

A nutrição desempenha um papel central no processo de envelhecimento, na etiologia das doenças relacionadas com o envelhecimento. O monitoramento da alimentação dessas pessoas é muito importante para o planejamento adequado dos serviços assistenciais e de promoção da saúde (CINTRA *et al.*, 2020).

A educação nutricional deve ser um processo ativo, lúdico, interativo que contribui para que o indivíduo possa atuar nas mudanças de atitudes e de suas práticas alimentares. Assim, a presença do profissional nutricionista em diversos programas e faz-se necessário, visto que o profissional é o único habilitado para atuar na alimentação e nutrição da população, contribuindo para a promoção, prevenção e manutenção da saúde (BARROS *et al.*, 2019).

Conforme Lima *et al.* (2017), o nutricionista atua objetivando promover ações integrativas de educação em saúde e nutrição além de realizar o desenvolvimento de planos terapêuticos e programas que combatam as carências nutricionais e estimulem à mudança do estilo de vida.

O profissional de nutrição é um orientador de suma importância para saúde do idoso, pois esse profissional instrui na adoção de hábitos alimentares saudáveis, agindo como forma de prevenção e controle de patologias causadas por falta de uma alimentação adequada, como hipertensão arterial, diabetes, osteoporose entre outras (AIRES *et al.*, 2019).

As orientações de um profissional de nutrição contribuem para a importância de uma alimentação adequada e dieta equilibrada em carboidratos, proteínas e gorduras para os idosos, pois o atendimento das necessidades de vitaminas e minerais é também essencial, pois esses nutrientes atuam como reguladores de diversas funções no organismo, agindo como antioxidantes, retardando efeitos do envelhecimento e o aparecimento de doenças (PASSOS *et al.*, 2021).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo analisou o impacto da má alimentação para o envelhecimento, observou-se que a qualidade da dieta dos idosos necessita de mais atenção, pois devido ao consumo inadequado de alimentos acarreta em patologias como doenças crônicas, perda da

capacidade funcional, comprometendo a função muscular, à diminuição da massa óssea, assim como internações hospitalares.

Conclui-se que o papel do nutricionista é essencial na transição para a velhice, ajudando a adequar as necessidades de cada indivíduo a uma alimentação equilibrada que forneça energia e uma qualidade de vida melhor. Portanto, é de suma importância o acompanhamento de um profissional de nutrição para orientação de uma alimentação adequada e equilibrada com intuito de prevenção e manutenção da longevidade.

Por fim, a elaboração desse estudo contribuiu de forma grandiosa para a graduação em nutrição, pois as pesquisas aprimoraram os estudos realizados de forma teórica no decorrer do curso. Em relação a trabalhos futuros, sugere-se realizar um estudo com idosos e avaliar o tipo de dieta que realizam para comparar com pesquisas realizadas da literatura.

REFERÊNCIAS

- AIRES, I. O.; SOUSA, L. L. C. de; SOUSA, D. J. M. de; ARAÚJO, D. S. C.; OLIVEIRA, I. K. F. Consumo alimentar, estilo de vida e sua influência no processo de envelhecimento. **Research, Society and Development**, vol. 8, núm. 11, pp. 01-17, 2019.
- BARROS, D. M.; MELO, M. A.; OLIVEIRA, M. H. M.; SANTANA, M. S.; MELO, L. R. S.; FREITAS, T. S.; SILVA, N. P.; MACHADO, E. K. S.; SILVA, M. M.; SANTOS, M. E. M.; CARVALHO, S. S.; SILVA, J. H. L.; OLIVEIRA, P. G.; ROCHA, T. A.; FERREIRA, S. A.O.; MOURA, D. F.A atuação e importância do nutricionista no âmbito da saúde pública/ Nutritionist's role and importance in public health. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 5, n. 10, p. 17715–17728, 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação saudável**, 2016. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/alimentacao-saudavel/Acesso> em: 25 de abril de 2023.
- BRAZ, V. L.; DUARTE, Y. A. DE O.; CORONA, L. P.. A associação entre anemia e alguns aspectos da funcionalidade em idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 9, p. 3257–3264, set. 2019.
- CINTRA, K. L. NASCIMENTO, C. R. B. SOUZA, I. F. de. **Fatores que afetam o consumo alimentar e nutrição do idoso – Revisão integrativa**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 12, Vol. 02, pp. 129-143.2020.
- DAMO, C. C. et al. Risco de desnutrição e os fatores associados em idosos institucionalizados. Rio de Janeiro: **Revista Brasileira de Geriatria**, Geontol, 2018.
- DIAS, M. da S. Insegurança alimentar em um município do extremo sul do Rio Grande do Sul, 2016: um estudo de base populacional. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 29, n. 2, e2019204, 2020.
- FUZARO, J. G., et al. Alimentação e nutrição no envelhecimento e na aposentadoria. São Paulo: **Cultura Acadêmica**, 2016, pp. 103-116.
- GOMES, A. P.; SOARES, A. L. G.; GONÇALVES, H.. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. **Ciênc. saúde coletiva**, 2016 21(11), p. 3417–3428, nov. 2016.
- GOMES, A. P. et al. Padrões alimentares de idosos e seus determinantes: estudo de base populacional no sul do Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, 2018.
- LIMA, J. P. da S; SANTOS, C. K. T; LIMA, L. S. A. de. **Papel da nutrição no envelhecimento saudável**. **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**. Centro Universitário Tiradentes (UNIT) – Maceió/AL, 2017.
- MARCON, M. L. **Impacto da desnutrição em idosos**. Centro Universitário UNIFACVESTLAGES-SC 2019, p.34.
- NUNES, P. M.; PAPINI, S. J.; CORRENTE, J. E.. Padrões alimentares e ingestão de nutrientes em idosos: análise com diferentes abordagens metodológicas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. **Ciênc. saúde coletiva**, 2018 23(12), p. 4085–4094, dez. 2018.
- OTTONI, M. A. M. **Envelhecimento populacional e morbidade de idosos no Brasil: uma avaliação do impacto de indicadores socioeconômicos à luz das peculiaridades regionais**. Montes Claros, 2020. 226 f. : il.
- PASSOS, A. C. M. et al. Qualidade da alimentação de idosos longevos e doenças crônicas não transmissíveis. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 42, n. 2, p. 167-178, jul/dez. 2021.
- PEREIRA, I. F. DA S. Padrões alimentares de idosos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. **Ciênc. saúde coletiva**, 2020 25(3), p. 1091–1102, mar. 2020.
- SANTOS, R. da S. A importância da atividade física em idosos com diabetes. **Revista Diálogos em Saúde**. Volume I – Número 2 – jul/dez 2018.
- SOUZA, M. A. H; PORTO, E. F; SOUZA, E. L; SILVA, K. I. Perfil do estilo de vida de longevos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2016; 19(5):819-826.
- TAVARES, R. E. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2017; 20(6): 889-900.