



## EDITORIAL

### **Nutrição no idoso: uma corda bamba entre a subnutrição e a obesidade**

Já é de amplo conhecimento que a população, de uma maneira geral, tem exibido aumento nas taxas de longevidade. Uma realidade concreta em países desenvolvidos, onde a expectativa de vida pode ultrapassar os 82 anos, e vem aumentando em países em desenvolvimento, por exemplo, na região africana onde a expectativa subiu 9,4 anos nos últimos 15 anos. No Brasil este índice é intermediário e corresponde a 75 anos, variando entre 70 e 82 anos dependendo da região e sexo.

O envelhecimento da população cria um aumento na demanda por cuidados com a saúde. Sendo que, a dieta e o estilo de vida são cruciais para um envelhecimento saudável. A manutenção de uma alimentação adequada pode retardar ou diminuir o risco de desenvolver doenças crônicas e promove a continuidade da independência funcional e qualidade de vida.

Entretanto, vários fatores comuns a esta faixa etária podem interferir negativamente no hábito alimentar e estado nutricional, entre eles: isolamento social, renda, diminuição do paladar e olfato, redução da capacidade de locomoção, disfagia e elevado uso de medicamentos. Além disso, a partir dos 50 anos de idade inicia-se uma modificação na composição corporal com ganho de massa gorda e perda de massa magra, que se acentuam após os 60 anos, caracterizando o que conhecemos como sarcopenia.

A diminuição na ingestão alimentar está associada ao aumento de quedas, vulnerabilidade a infecções, redução na mobilidade, deficiência na cicatrização e confusão mental, conduzindo ao aumento no número de hospitalizações. Por outro lado, o sobrepeso e a obesidade também têm sido observados em boa parte desta população, estes se relacionam com o elevado índice de internações, visto que, o diabetes mellitus, a hipertensão e as doenças cardiovasculares são frequentes nestes casos. É notório que o consumo alimentar de alta densidade calórica e baixa em micronutrientes vem se tornando cada vez mais comum, com lanches rápidos em substituição às refeições, desta forma, aumentando o risco para deficiências nutricionais.

É taxativa a atuação de profissionais que trabalhem para melhorar o estado nutricional desta população, por meio da avaliação da dieta habitual e conhecimento das necessidades nutricionais. Atuando na reeducação alimentar para modificações de hábitos não saudáveis e, caso não seja suficiente, adicionando suplementos alimentares com o intuito de atingir as necessidades nutricionais. Outra maneira de aumentar o consumo calórico-proteico é através do enriquecimento de alimentos, ou seja, adicionando alimentos ricos em calorias e proteínas as refeições do dia a dia.

Por meio do exposto, reforçamos a importância do cuidado nutricional com essa faixa etária que tanto cresce no Brasil e no mundo. Sendo relevante o conhecer a ingestão e as necessidades nutricionais dos idosos para orientá-los a ter uma alimentação saudável que supra suas necessidades individuais, por meio da atenção básica, evitando ou ao menos diminuindo os gastos com hospitalizações frequentes.



Me. Camila Godoy Fabricio  
Nutricionista e Metabologista graduada pela FMRP-USP  
Doutorado em andamento pela FMRP-USP.