

# HÁBITOS ALIMENTARES DE IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

BARRETO, MARIANA APARECIDA<sup>1</sup>; ANDRADE ANA HELENA GOMES<sup>2</sup>

## RESUMO

O aumento da população idosa, suas características e problemas de saúde determinam a necessidade de se buscar compreender os fatores que afetam o hábito alimentar. O estudo tem por objetivo identificar o perfil dietético de idosos. Trata-se de um estudo de revisão de literatura com abordagem descritiva, que utiliza quadros, artigos científicos e livros. Os resultados revelam que de fato na terceira idade a alimentação é inadequada.

**Palavras-chave:** Idoso. Consumo alimentar. Saúde do idoso.

## ABSTRACT

The increase in the elderly population, its characteristics and health problems determine the need to seek to understand the factors that affect eating habits. The study aims to identify the dietary profile of the elderly. This is a descriptive literature review study that uses charts, scientific articles and books. The results reveal that in fact in the old age the feeding is inadequate.

**Keywords:** Elderly. Food consumption. Health of the elderly.

## INTRODUÇÃO

A OMS (1997), define a população idosa sendo aquela a partir dos 60 anos de idade, que se refere ao início da terceira idade.. Para países em desenvolvimento, assume-se idade limite de 60 anos, subindo para 65 anos quando se trata de países desenvolvidos.

O aumento da população idosa é um fenômeno mundial e cada vez mais vem sendo abordado. (WHO, 2005).

## OBJETIVOS

Identificar o perfil dietético de idosos; Conhecer fatores determinantes que afetam o consumo alimentar; Verificar a frequência de consumo dos diferentes grupos alimentares;

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa transversal descritiva, de revisão bibliográfica, que visou buscas por livros e artigos científicos, utilizando a base de dados do SciELO, BIREME e LILACS, que abordaram temas que atenderam os objetivos desse trabalho.

As amostras foram artigos, livros, que falaram do assunto, com ano de publicação entre 2013 e 2019 para artigos e 2009 a 2019 para livros.

Foram incluídos nos resultados, os artigos que avaliaram o consumo dos grupos alimentares dos idosos de ambos os sexos. Foram excluídos dos resultados, os artigos que avaliaram cuja população eram idosos com doenças crônicas ou em nutrição enteral e parenteral.

Para tanto, foi realizada uma revisão de literatura no mês de Agosto de 2019, no qual os descritores de pesquisa utilizados para o estudo foram: “Consumo alimentar do idoso”, e “Os fatores determinantes que afetam o consumo alimentar”.

Foram utilizados os operadores “AND”, “( )”, “OR” e aspas – “ ”, com as seguintes estratégias de busca: “Idoso” AND (consumo alimentar OR e fatores determinantes).

Os resultados foram apresentados em quadros no processador de texto Microsoft Word 2010, afim de apresentar uma caracterização dos estudos encontrados/incluídos na presente revisão. Os dados considerados importantes, foram: nome do autor, ano, fatores determinantes que afetam o consumo alimentar, frequência de consumo dos diferentes grupos alimentares.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os idosos constituem-se em grupo de risco de carências nutricionais, pois apresentam dificuldades na ingestão energética e de nutrientes adequada.

Outra consequência é que a ingestão alimentar é influenciada principalmente por alguns fatores que contribuem para a má alimentação do idoso, sendo esses fatores,

cor/raça, sexo, renda *per capita*, escolaridade e prática de exercício físico. Esses fatores foram relatados tanto por Pereira, et al (2016) quanto por Marcos, et al (2016).

Em relação a isso tudo os homens tiveram uma dieta mais calórica que as mulheres, isso se dá a falta de informações sobre o excesso de consumo alimentar inadequado, a renda per capita, a prática de exercício físico, podendo acarretar a obesidade, surgimento e/ou aparecimento de DCNT. (VENTURINI, et al 2015). E aí os homens principalmente acabam consumindo mais daquele nutriente mais calórico e tendo falta de outros.

Esse consumo maior de calorias na dieta pelos homens significa que, as mulheres se preocupam mais com o corpo, com a saúde e que muitas vezes também com relação a estética, querem um corpo magro e aí acabam diminuindo o consumo de alimentos e se controlando na dieta, já os homens não se importam muito em relação a isso, acabam consumindo uma dieta mais calórica, e consumindo o álcool, que também contém calorias que quando consumido em excesso pode provocar também a obesidade e levar a patologias, e com isso tudo as mulheres procuram mais que os homens fazer exercícios físicos, querendo sempre estar de bem com o corpo e a saúde.

Somente a partir dessa compreensão mais abrangente é que se poderá ter um conhecimento aprofundado dos fatores determinantes do estado nutricional de idosos. Por fim, em vista das práticas alimentares e estado nutricional da terceira idade, é necessário que seja feita a admissão e a manutenção de medidas de intervenção por meio do trabalho do nutricionista que seja específicos para este público alvo, aspirando buscar a melhoria da qualidade de vida dos idosos bem como prevenir os agravos à saúde relacionados a falta de nutrientes e ao excesso de peso.

## **CONCLUSÃO**

Os resultados do presente estudo demonstraram que o hábito alimentar dos idosos avaliados está inadequado. O consumo abaixo das recomendações é um reflexo dessa alimentação, que pode interferir no estado nutricional e no aparecimento e/ou agravamento de doenças crônicas não transmissíveis. Dessa forma é de grande importância o trabalho do nutricionista na terceira idade, que objetiva suprir não só necessidades energéticas, de macro e micronutrientes, mas que contribuam para a melhora da qualidade de vida dos mesmos.

## REFERÊNCIAS

MARCOS AT, Ramos MS, Marcos JF, Carmona L, Strauss J, Canovas D. Nitric oxide synthesis by nitrate reductase is regulated during development in *Aspergillus*. **Mol Microbiol** 99:15–33. 2016.

OMS (Organização Mundial da Saúde). Global Elimination of Avoidable Blindness. OMS/PBL/97.6 Rev.2. **Genebra: Organização Mundial da Saúde**. 1997.

PEREIRA, Ingrid da Silva et al. Estado nutricional de idosos no Brasil: uma abordagem multinível. **Cadernos de Saúde Pública**, v.32, n.5, 2016.

VENTURINI, Carina Duarte et al. Consumo de nutrientes em idosos residentes em Porto Alegre (RS), Brasil: um estudo de base populacional. **Ciênc. saúde coletiva** vol.20 no.12 Rio de Janeiro Dec. 2015.

WORLD Health Organization. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: **Organização Pan-Americana da Saúde**. 2005.