

# ALIMENTAÇÃO DO IDOSO COM ALZHEIMER

SILVA, B. R. L.<sup>1</sup>; PIRES, P. F. F.<sup>2</sup>;

## Resumo

**Objetivo:** Buscar evidências sobre a alimentação do idoso com Alzheimer. **Método:** Revisão bibliográfica de materiais que já foram elaborados e publicados. O trabalho será sobre uma pesquisa transversal do tipo analítico e descritivo, buscando sempre temas que atenda seu objetivo. **Resultado:** A nutrição tem efeito no mal de Alzheimer e em outras demências, os seus efeitos podem ser bons e/ou ruins, a ingestão inadequada de nutrientes pode auxiliar na progressão do processo degenerativo ou pode ajudar a retardar tal processo. **Conclusão:** Conclui-se que a alimentação saudável deve ser mantida durante toda a vida para que possa ser evitado vários tipos de complicações a saúde, não só durante o envelhecimento.

**Palavras-Chaves:** Hábitos alimentares e mal de Alzheimer. Processo de envelhecimento. A doença.

## Abstract

**Objective:** to seek evidence on the diet of elderly patients with Alzheimer's. **Method:** Literature review of materials that have already been prepared and published. The work will be about a cross-sectional analytical and descriptive research, Always looking for themes that meet its objective. **Result:** Nutrition has an effect on Alzheimer's disease and other dementias, its effects can be good and/or bad, inadequate intake of nutrients can help in the progression of the degenerative process or can help to slow it down. **Conclusion:** It is concluded that healthy eating must be maintained throughout life so that various types of health complications can be avoided, not only during aging.

**Keywords:** Eating habits and Alzheimer's disease. Aging process. The disease.

---

<sup>1</sup> Bruna Roberta de Lima Silva. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021.

<sup>2</sup> Patrícia Fernanda Ferreira Pires. Docente Orientadora/ Mestre do curso Bacharel em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021.

## INTRODUÇÃO

A importância da qualidade de vida em nosso dia-a-dia e de extrema necessidade apesar da dificuldade de uma definição específica que a caracterize, pois, esse termo pode ter muitas definições de acordo com a visão de cada pessoa. De uma forma geral pode-se dizer que qualidade de vida envolve boa alimentação, boa educação, boa moradia, prática de exercícios físicos, relações harmoniosas com a família e amigos, diversão, enfim, o foco em questão está relacionado a alimentação. Não há dúvida que a alimentação de qualidade é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida. Somos o que comemos e como comemos. (MONTEIRO e COSTA, 2004).

A preocupação com o envelhecimento faz com que o ser humano busque cada vez mais mudanças em seus aspectos fisiológicos, e a nutrição está ligada em alterações nestas mudanças, o que pode tornar este envelhecimento saudável ou não. Entretanto, mesmo com a ajuda do aspecto nutricional, o idoso atual não está isento de enfermidades, já que o processo de envelhecimento acarreta na diminuição de funções de órgão e sistemas, tais como as funções cerebrais (cognitivas), aparelho digestivo, músculos esqueléticos, sistemas cardiorrespiratórios, renal, cutânea, endócrino, além do sistema dos sentidos e da cavidade oral (BUSNELLO, 2007).

A doença de Alzheimer é uma doença neurodegenerativa são aquelas que causam a degeneração dos neurônios de forma irreversível. Essas células são fundamentais para o funcionamento do sistema nervoso. Em grande parte dessas doenças, se não houver intervenção, logo no início, e um tratamento adequado, o paciente poderá perder suas funções físicas, motoras, fisiológicas e até mesmo sua capacidade cognitiva, como por exemplo, na doença de Alzheimer (BOTTINO & MORENO, 2006).

A nutrição destinada a população idosa torna-se mais individualizada, onde entra a genética e do histórico médico, pois algumas doenças ou até mesmo a diminuição de processos fisiológicos podem interferir no trabalho de digestão e absorção dos alimentos (SIZER, WHITNEY, 2003)

## **OBJETIVO**

O objetivo desta revisão foi buscar evidencias sobre a alimentação do idoso com mal de Alzheimer.

## **MÉTODO**

Foi realizado uma revisão de materiais que já foram elaborados e publicados para a realização do mesmo, no qual, o tema aborda a alimentação do idoso com a doença de Alzheimer, é uma pesquisa transversal do tipo analítico e descritivo, buscando sempre conteúdos que atenda diretamente seu objetivo e como critério de exclusão foi retirado tudo o que foge do tema e que seja repetido, a revisão foi realizado entre buscar em site de confiança como Scielo com artigos brasileiros dos últimos anos e que foram publicados dentro do período de 2004 a 2019, e como a iniciação da pesquisa inicial teve como base o título do trabalho.

O trabalho desenvolvido seguiu os preceitos do estudo exploratório, por meio de uma pesquisa bibliográfica, que, segundo Gil (2008, p.50), “é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído de livros e artigos científicos.

## **RESULTADO**

Através das pesquisas conseguimos observar que a alimentação tem sim efeito sobre a doença, tanto na melhora como piora do estado do paciente, ela juntamente com a qualidade de vida. Tanto as pessoas que não se alimentam de maneira correta e as que são mal nutridas adoecem mais facilmente e sua recuperação também e mais lenta e principalmente quando se trata de uma pessoa com demência, apesar de suas necessidades nutricionais serem praticamente a mesma de uma pessoa da sua idade, elas acabam aumentando seu nível de atividade e devido a isso elas acabam precisando de uma quantidade maior de alimento afim de evitar que ele ou ela acabe perdendo peso.

Também conseguimos avaliar que no paciente com DA a avaliação nutricional deve se tornar parte da rotina porque assim consequentemente ajuda a prevenir qualquer tipo de deficiência nutricional.

Os padrões de uma alimentação saudável como comer alimentos in natura, podem ajudar a diminuir do desenvolvimento da doença de Alzheimer, já indivíduos que não tem um padrão de alimentação saudável ao invés de diminuir vem aumentar, nessa alimentação saudável, inclui as frutas, vegetais, grãos inteiros e carnes brancas como o frango e o peixe (SAMADI et al, 2019).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Estudos recentes mostra que no paciente diagnosticado com a doença de Alzheimer, a alimentação é fundamental, pois a falta de alguns nutrientes como a vitamina D pode duplicar o seu risco de demência. Existem algumas estratégias como a alimentação adequada, a pratica de exercícios físicos, entre outras, para que possa ser benéfica na qualidade de vida dessas pessoas.

A doença de Alzheimer ainda não tem cura, porém, o cuidado com a alimentação pode ajudar a prevenir o desenvolvimento da doença.

## **REFERÊNCIA**

BUSNELLO, Fernanda Michielin. Aspectos Nutricionais No Processo Do Envelhecimento. São Paulo. Atheneu, 2007

Bottino, C. M. C. & Moreno, M. D. P. (2006). Comprometimento cognitivo leve: critérios diagnósticos e validade clínica. Em C. M. C. Bottino, J. Laks & S. L. Blay (Orgs.). Demência e transtornos cognitivos em idoso (pp. 31-37). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2008.

MONTEIRO, P.H.N., COSTA, R.B.L. Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências. In: \_\_\_\_\_Qualidade de vida – Boletim do Instituto de Saúde. P. 22. Nº 32, abril 2004. Disponível no site [www.isaude.sp.gov.br](http://www.isaude.sp.gov.br) - Acesso em 02/11/2013.

SAMADI, Mehnoosh et al. Dietary pattern in relation to the risk of Alzheimer's disease: a systematic review. *Neurological Sciences*, n.40, p. 1-13, 2019.

SIZER, Frances; WHITNEY, Eleanor. *Nutrição Conceitos e Controvérsias*. Barueri – SP. Manole, 2003