

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

SILVA, Letícia. Penteado da¹; DOMINGUES, Angélica. Ferreira²

Palavras-chave: nutrição, envelhecimento, alimentação saudável.

Introdução

Nos últimos anos, o envelhecimento da população brasileira cresceu, de acordo com PNAD Contínua de 2017, indicou que mais de 14% da população tem 60 anos ou mais, totalizando 30,3 milhões de pessoas. Esse aumento é atribuído a fatores como a maior expectativa de vida, que resulta de melhorias na qualidade de vida, incluindo acesso à saúde pública, melhor alimentação e aumento na prática de atividades físicas (Ipuchima; Costa, 2021; Da Silva Lima; Dos Santos; De Lima, 2016).

O envelhecimento é um processo natural do organismo, nesse processo ocorrem mudanças funcionais, sociais, psíquicas ou fisiológicas (SILVA, 2020). Junto com todas essas mudanças e perdas da capacidade física, de massa óssea, sarcopenia, pode vir a aparições de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão, obesidade, dislipidemias, entre outras (BROM et al, 2019).

A diabetes mellitus (DM) é uma doença crônica não transmissível, sem cura, que muitas vezes é assintomática. Segundo Casarin et al. (2022), sua evolução é silenciosa e o diagnóstico precoce é difícil. A DM ocorre devido à deficiência de insulina, hormônio responsável por permitir que a glicose dos alimentos entre nas células, resultando em hiperglicemia. De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (2019), 10 milhões de brasileiros são afetados pela doença, com cerca de 500 novos diagnósticos por dia. A DM se manifesta principalmente nos tipos 1 e 2, sendo o tipo 2 mais comum, associado a hábitos de vida inadequados como sedentarismo e dieta pobre. Pacientes com diabetes tipo 2 podem ter uma expectativa

¹ Letícia Penteado da Silva. Acadêmica do Curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana- FAP Apucarana-PR. 2024. leticiapenteadosilva@icloud.com.

² Angélica Ferreira Domingues. Professora Mestra do Curso de Nutrição da FAP. nutriangelicaferreira@hotmail.com.

de vida reduzida em 5 a 7 anos (SOUZA et al., 2012). A prevenção envolve a adoção de hábitos saudáveis, como atividade física regular e uma alimentação equilibrada (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

A hipertensão arterial (HA) é uma condição crônica caracterizada pela elevação da pressão arterial ($\geq 140/90$ mmHg) e está associada a alterações funcionais e metabólicas que afetam órgãos como coração, cérebro e rins. Fatores de risco, como dislipidemia, obesidade e diabetes, podem agravar a HA, que é um dos principais fatores de risco cardiovascular, levando a complicações sérias como infarto e AVC (MALACHIAS, 2016). No Brasil, 17,6% das internações são devido à HA, representando 5,9% dos custos do SUS). Em 2014, 22,3% da população mundial adulta sofria de HA, com maior prevalência em países de baixa renda (27,6%) em comparação a países de alta renda (18,5%) (MARQUES et al., 2020). A crescente prevalência da doença está ligada a fatores como envelhecimento, hábitos alimentares inadequados e estresse crônico (LOBO et al., 2017).

Objetivo

Analisar como a nutrição pode contribuir para o envelhecimento saudável.

Métodos

Trata-se de uma revisão bibliográfica, de caráter exploratório e descritivo, realizada por meio de pesquisa de artigos científicos, livros e páginas de web sites, por meio de bases de dados científicos: Google Acadêmico, Scielo e também a biblioteca virtual da Faculdade de Apucarana- FAP.

A amostra foi constituída de artigos científicos, dissertações, livros, revistas científicas e periódicos, que retrataram sobre a nutrição dos idosos, dos hábitos alimentares dos mesmos, como a nutrição impacta no envelhecimento saudável e como a alimentação durante a vida pode influenciar na nutrição dos idosos.

Foram incluídos artigos disponíveis na íntegra em português, e publicados de 2010 a 2023, sendo excluídos aqueles que não se correlacionem com os objetivos da presente pesquisa

Resultados

Para uma análise mais profunda do envelhecimento saudável, é fundamental considerar a alimentação como um pilar essencial. Segundo Dos Santos e Da Silva (2024), "uma dieta balanceada pode retardar os sinais de envelhecimento e prevenir DCNT, promovendo qualidade de vida." Além disso, Silva et al. (2023) enfatizam que "a alimentação desempenha papel fundamental para a preservação da funcionalidade física e mental no envelhecimento." A falta de nutrientes adequados, como apontado por Procópio et al. (2021), pode ser agravada por fatores como "mastigação e condição socioeconômica", o que impacta diretamente na saúde dos idosos. Portanto, políticas públicas, como sugerido por Menezes et al. (2015), precisam priorizar a "alimentação saudável" para efetivamente melhorar a qualidade de vida dessa população. Essas evidências sublinham a necessidade de uma abordagem integrada, que abarca dimensões nutricionais e sociais, para promover um envelhecimento saudável.

A nutrição desempenha papel fundamental no envelhecimento saudável, contribuindo para a qualidade de vida e a prevenção de doenças relacionadas à idade (Luis, 2010; Da Silva et al., 2016). A alimentação adequada é crucial, pois garante os nutrientes necessários para um funcionamento ótimo do organismo, enquanto uma dieta inadequada pode prejudicar a saúde (Silva et al., 2023).

Conclusão

O envelhecimento saudável abrange não apenas a saúde física, mas também a autonomia para realizar atividades diárias, com a nutrição desempenhando um papel crucial na qualidade de vida e na prevenção de doenças. Uma alimentação saudável e práticas de atividades físicas são fundamentais, pois ajudam a evitar problemas de saúde na velhice e promover a longevidade.

No entanto o consumo alimentar dos idosos tende a diminuir ao longo do tempo, e pode ser resultado de dificuldades na mastigação, uso de medicamentos bem como a solidão, que podem afetar a absorção de nutrientes essenciais e o envelhecimento saudável.

Referencias

SILVA, Cristhiane Carvalhais Reis. **A importância da alimentação adequada para a qualidade de vida dos idosos**. 2020.

BROM, I. F. G.; PENNA, J. C. O.; PEREIRA, P. R. S.; SILVA, R. C. D.; FELIPE, R. B.; AMARAL, D. A.; AMORIM, M. M. Avaliação da composição nutricional de cardápios em instituições de longa permanência para idosos em Belo Horizonte e Contagem, Minas Gerais. *Rev. da Associação Brasileira de Nutrição*, v. 10, n. 1, p. 87-95, 2019.

DA SILVA LIMA, João Paulo; DOS SANTOS, Carla Kilenny Tavares; DE LIMA, Luana Suely Albuquerque. **PAPEL DA NUTRIÇÃO NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UMA REVISÃO NA LITERATURA**. 2016

IPUCHIMA, Marcley Torres; COSTA, Lídia Lisboa. A importância dos hábitos alimentares saudáveis na terceira idade. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 14, p. e203101421858-e203101421858, 2021.

MALFACINI, Luciana de Oliveira. Diabetes Mellitus: fatores de risco, prevenção e tratamento. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Nutrição, Centro Universitário IBMR/ Laurete International Universities, 2016.

CASARIN, Daniele Escudeiro et al. Diabetes mellitus: causas, tratamento e prevenção. *Brazilian Journal of Development*, v. 8, n. 2, p. 10062-10075, 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). Saúde de A a Z, 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diagnóstico e tratamento, 2019.

SOUZA, Camila Furtado de et al. Pré-diabetes: diagnóstico, avaliação de complicações crônicas e tratamento. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, v. 56, p. 275-284, 2012.

MALACHIAS, Marcus Vinícius Bolívar. 7ª Diretriz brasileira de hipertensão arterial: apresentação. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, v. 107, p. XV-XIX, 2016.

MARQUES, Aline Pinto et al. Fatores associados à hipertensão arterial: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2271-2282, 2020.

LOBO, Larissa Aline Carneiro et al. Tendência temporal da prevalência de hipertensão arterial sistêmica no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, p. e00035316, 2017.

DOS SANTOS, Raquel Guimarães; DA SILVA, Carla Fregona. **ASPECTOS NUTRICIONAIS RELACIONADOS AO ENVELHECIMENTO PRECOCE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**. REVISTA FOCO, v. 17, n. 4, p. e4887-e4887, 2024.

SILVA, Cristhiane Carvalhais Reis et al. **IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**. Vivências, v. 19, n. 38, p. 25-41, 2023.

PROCÓPIO, Amanda Francielli et al. Deficiência no consumo de proteína de origem animal no envelhecimento. **Revista Faculdades do Saber**, v. 6, n. 13, p. 911-921, 2021.

MENEZES, Maria Fátima Garcia de et al. **Reflexões sobre alimentação saudável para idosos na agenda pública brasileira**. Revista brasileira de geriatria e gerontologia, v. 18, n. 3, p. 599-610, 2015.

LUÍS, Catarina Isabel Figueira Fernandes. **Influência da Nutrição no Envelhecimento: a caminho da longevidade**: Monografia: Influence of Nutrition on Aging: Towards Longevity. 2010.