

PERFIL NUTRICIONAL DE IDOSOS COM OSTEOPOROSE

SANCHES, Maria Paula da Silva¹; ANDRADE, Ana Helena.

Gomes.²

RESUMO

Este trabalho tem o objetivo avaliar o perfil nutricional de idosos com osteoporose. Trata-se de um estudo transversal e quantitativo constituído por 50 indivíduos com idade superior a 60 anos, de ambos os gêneros. O estudo descreveu a partir do questionário a frequência alimentar, a aferição da circunferência do braço e o índice de massa corporal dos idosos. Conclui-se que a maioria dos idosos estudados precisa de melhorias na alimentação, com especial atenção ao consumo de leite e derivados.

Palavras chaves: Avaliação nutricional. Idoso. Cálcio.

ABSTRACT

This study aims to evaluate the nutritional profile of elderly with osteoporosis. This is a cross-sectional and quantitative study consisting of 50 individuals aged over 60 years, of both genders. The study described from the questionnaire the feeding frequency, the measurement of arm circumference and the body mass index of the elderly. It is concluded that most of the elderly studied need improvements in diet, with special attention to the consumption of milk and dairy products.

INTRODUÇÃO

Com o aumento da longevidade e apesar de todos os cuidados, doença como a osteoporose tem sido cada vez mais frequente na população idosa diminuindo a densidade dos ossos que ficam porosos e fracos. Em mulheres é mais comum após 45 anos, geralmente relacionada com a menopausa, enquanto no homem, seu aparecimento é mais tardio, aparecendo com maior frequência após 65 anos. Para todos que sofrem de osteoporose, as fraturas tem as suas consequências, porém, por

¹ Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP.

² Docente do Curso de Nutrição da FAP.

si só, não causam diretamente a morte, mas se associam ao grande aumento da morbimortalidade.

Sabe-se que alterações fisiológicas e anatômicas do próprio envelhecimento tem repercussão na saúde e na nutrição do idoso. Essas mudanças progressivas incluem redução da capacidade funcional, alterações do paladar, alterações de processos metabólicos do organismo e modificação da composição corporal. Alguns tipos de doenças crônicas como demência, doença de Parkinson, sequelas de acidentes vasculares cerebrais e artrite, podem causar dificuldade no manuseio de talheres, interferem na ingestão no sabor, na digestão e na absorção dos alimentos, alterando o consumo alimentar.

Sabendo que o envelhecimento faz parte da realidade da sociedade e com ele o aumento da expectativa de vida e o aumento da população com risco de desenvolver doenças relacionadas ao envelhecimento, incluindo osteoporose, torna-se necessário o desenvolvimento e a prática de medidas preventivas, terapêuticas e de reabilitação.

OBJETIVO

Avaliar o perfil nutricional de idosos com osteoporose.

METODOLOGIA

Esta pesquisa é um estudo transversal, pois foi realizada uma coleta de dados ao longo de um período de tempo (survey) e quantitativa, pois foi realizada por meio de coleta de dados. Foi realizado na clínica do Dr. Massayoshi que possui 60 pessoas diagnosticadas com a doença osteoporose. A coleta de dados foi realizada no período de 05/07/2019 a 15/07/2019, através de questionários de múltipla escolha e entrevistas individuais com perguntas claras e objetivas e a realização do índice de massa corporal e a medida da circunferência do braço. Os dados foram agrupados em tabelas e organizados sob a forma de frequência simples e porcentagem usando o programa Microsoft Office Excel. Esta pesquisa só foi desenvolvida após aprovação do comitê de ética em pesquisa com seres humanos da FAP – CETI-FAP, conforme a resolução 466/2012 e o numero de protocolo 11513019.4.0000.5216. O público

estudado assinou um termo de consentimento livre esclarecido autorizando a participação na pesquisa.

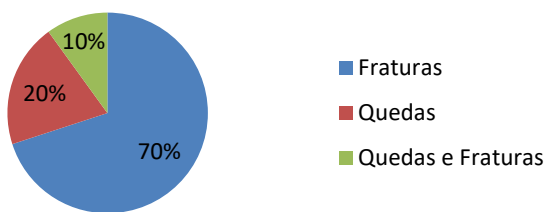
Foram incluídos nessa pesquisa idosos com o diagnóstico de osteoporose no mínimo 6 meses, cujo mesmo foi realizado através da densitometria óssea. Os critérios de exclusão foram idosos que apresentam doenças como câncer, doença renal, que fazem uso de suplementos ou terapia nutricional enteral ou parenteral, cadeirantes, e amputados.

DESENVOLVIMENTO

Neste estudo foram entrevistados 50 idosos entre a faixa etária de 65 a 90 anos de idade, sendo a maioria (74% n°37) mulheres e (26% n°13) homens. A média de idade dos entrevistados era de 60 a 70 anos de idade em mulheres e 65 a 88 anos em homens.

Na amostra estudada, a prevalência de quedas entre os idosos foi de (40%). A maioria das quedas (90%) ocorreu nos períodos da manhã, tarde e noite, e o restante apenas (10%), na madrugada. Entre os que tiveram fratura (70%) como consequência da queda. O gráfico a seguir mostra o percentual de quedas e fraturas em idosos diagnosticados com osteoporose.

Gráfico 1 - Quedas e Fraturas em Idosos com Osteoporose

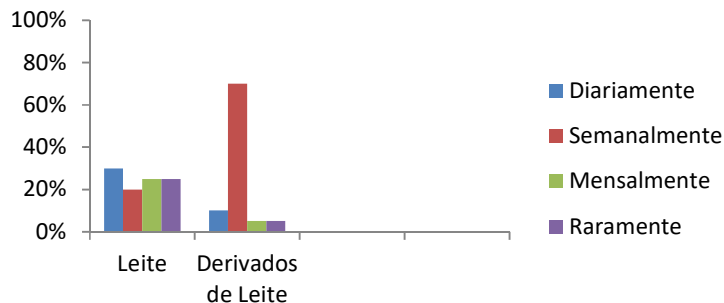


Fonte: Sanches; Andrade, 2019.

Destaca-se que o cálcio, presente no leite, é o nutriente mais comumente associado à formação, ao metabolismo, e à remodelação óssea. Sua ingestão inadequada pode levar a perda da densidade óssea e maior risco de fraturas. Na coleta de dados foi verificado que o consumo desse grupo de alimentos sendo baixo mesmo após o diagnóstico de osteoporose, sendo que somente (30% n°15) consomem diariamente, o gráfico a seguir mostra a frequência alimentar desse

nutrientes. Observa-se, também, que embora o leite esteja entre os alimentos mais consumidos, sua ingestão diária passa a ser o de menor consumo pelos idosos. A maioria (70% n°35) dos idosos preferem os derivados do leite.

Gráfico 2 - Frequência Alimentar de Leite de Derivados de Leite em Idosos



Fonte: Sanches; Andrade, 2019.

Os leites e derivados, além da importante contribuição no fornecimento de proteínas, são também importantes fornecedores de cálcio e vitamina D, nutrientes fundamentais para a preservação da saúde óssea dos idosos. A atenção deve ser para a deficiência de cálcio que promove o fortalecimento dos ossos, que já ficam mais frágeis nessa época da vida.

Schmaltz (2011) ao fazer uma avaliação do consumo alimentar de idosos da cidade de Paracatu-MG observou uma preocupante insuficiência no consumo de alimentos ricos em cálcio, pois após os 60 anos os idosos absorvem apenas 26% do mineral consumido devido às alterações, obtendo resultado semelhante ao avaliar os idosos avaliados neste trabalho.

O envelhecimento traz perda de equilíbrio e alterações na massa muscular e óssea, aumentando as quedas. Uma das formas de minimizar essa perda decorrente do envelhecimento é uma alimentação balanceada e saudável que promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea.

CONCLUSÃO

A saúde óssea do idoso é um elemento extremamente importante, pois nessa fase da vida o mesmo encontra-se susceptível a várias doenças crônicas

degenerativas. Obtendo uma alimentação rica essencialmente em Cálcio, garante ao idoso uma maior resistência estrutural óssea. Os dados obtidos mostraram um grande desconhecimento da população entrevistada a respeito da osteoporose e dos cuidados que se deve ter para melhorar e controlar a perda de massa óssea. Após a pesquisa, constatou-se que os idosos estão bem mais informados a respeito da necessidade e dos cuidados no tratamento da osteoporose, passaram a entender a doença de forma mais adequada e como adotar hábitos de vida mais saudáveis, principalmente, em relação à dieta e à atividade física.

REFERÊNCIAS

ANDERSON, J. J. B. **Nutrição para a saúde óssea**. In: Mahan LK, Escott Stumm S. (Ed). Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. São Paulo: Editora Roca, 2015.

BEZERRA, F. C.; ALMEIDA, M. I.; NÓBREGA-TERRIEN, S. M. **Estudos sobre envelhecimento no Brasil**: revisão bibliográfica. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, 2012.

CRUZ, D. T.; RIBEIRO LC, VIEIRA, M.T.; TEIXEIRA, M. T. B.; BASTOS, R. R.; LEITE, I. C. G. **Prevalência de quedas e fatores associados em idosos**. Rev Saúde Pública. 2011.

MIRANDA, Gabriela Morais Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Golveia; SILVA, Ana Lucia Andrade. **Envelhecimento populacional brasileiro**: desafios e consequências sociais atuais e futuras. Rio de Janeiro: Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, v19, 2016.

OLIVEIRA LG. **Osteoporose**. Guia para diagnóstico, prevenção e tratamento: Rio de Janeiro: Revinter; 2012.

SCHMALTZ VL. **Alterações ósseas**: fisiopatologia, diagnóstico e tratamento. In: Fernandes CE, editor. Menopausa: diagnóstico e tratamento. ed. São Paulo: Serguimento; 2011.