

RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE CÁLCIO E RISCO DE OSTEOPOROSE EM IDOSOS

FREITAS, Silvanara Batista de¹; BRANDÃO, Natália².

RESUMO

Objetivo: Verificar o consumo de cálcio em idosos que frequentam o Centro de Convivência do Idoso “Tia Sú” da cidade de Arapongas. **Método:** Pesquisa transversal, descritiva e quantitativa. **Resultados:** 95% dos entrevistados apresentaram inadequação na ingestão diária de cálcio. **Conclusão:** A amostra apresentou ingestão de cálcio diário abaixo que o recomendado, sendo um fator de risco para várias doenças, inclusive a osteoporose.

Palavras-chaves: Terceira idade. Qualidade alimentar. Fraturas.

ABSTRACT

Objective: To verify the calcium intake in the elderly who the “Tia Sú” elderly living center Arapongas. **Method:** Cross-sectional, descriptive and quantitative research. **Results:** 95% of respondents had inadequate daily intake. **Conclusion:** The sample had lower daily calcium intake than recommended, being a risk factor for several diseases, including osteoporosis.

Keywords: Seniors. Food quality. Fractures.

INTRODUÇÃO

Dentro do processo de envelhecimento estão alterações fisiológicas e antropométricas, onde se destacam a diminuição da massa muscular e da densidade mineral óssea, entre as doenças que acometem a terceira idade está a osteoporose, que é definida como um distúrbio osteometabólico de origem multifatorial, caracterizado pela diminuição da densidade mineral óssea com deterioração da microarquitetura, o que conduz a um maior risco de fraturas (BARROS, RODRIGUES, 2014).

Entre os fatores de risco, se destacam a redução da exposição ao sol, à falta de atividade física, excesso de cafeína, bebida alcoólica, histórico

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

familiar, fármacos que reduzem a massa óssea, tabagismo, histórico familiar de osteoporose e baixa ingestão de vitamina D e cálcio (LINDOLPHO; et al.; 2014).

O suprimento adequado de cálcio está diretamente relacionado à formação dos ossos, principalmente durante a infância e adolescência. De acordo com as Ingestões Dietéticas de Referência (DRIs), a ingestão adequada (AI) de cálcio deve ser de 1200mg por dia a partir dos 51 anos, para ambos os sexos.

Portanto, o presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo de alimentos fontes de cálcio mais consumido pelos idosos, verificando a possível existência de fatores de risco para o desenvolvimento da osteoporose. Visto que, por meio dessa pesquisa, foi possível orientar sobre a prevenção e promoção da saúde aos indivíduos, melhorando a qualidade de vida.

OBJETIVO

Verificar o consumo de cálcio em idoso no Centro de Convivência do Idoso em Araongas – PR.

MÉTODO

O estudo teve como caráter descritivo, transversal e quantitativo. Foi realizado com idosos do Centro de Convivência do Idoso “Tia Sú”, no município de Araongas, PR. **Critérios de Inclusão:** foram selecionados 80 idosos, com a faixa etária de 60 anos ou mais, de ambos os sexos, moradores do município de Araongas que frequentam o Centro de Convivência pelo menos duas vezes na semana e que aceitaram participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). **Critério de Exclusão:** indivíduos que apresentavam déficit cognitivo, alguma dificuldade em verbalização e audição, que desistiram no meio da pesquisa e os que tinham menos de 60 anos. A coleta de dados foi realizada após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade de Apucarana (FAP), Parecer nº 3.486.057, CAAE: 11956919.4.0000.5216.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 80 participantes, destes, 80% do sexo feminino (n=64) e 20% do sexo masculino (n=16), onde 5% da amostra (n=4)

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

apresentou ingestão adequada de cálcio diária recomendada de 1.200mg para > 51 a 70 anos (DRI's, 2006). Em relação à avaliação da ingestão dietética de cálcio, o estudo identificou informações através da frequência alimentar e apresentou que os alimentos fontes de cálcio mais consumido são do grupo de leites e derivados, no qual apresentou que o leite integral foi o alimento de maior consumo (57,5%) pelos participantes, onde o consumo é de uma a duas vezes por dia.

Uma pesquisa de revisão integrativa avaliou a ingestão inadequada de cálcio e vitamina D para a manutenção e restauração dos ossos é fundamental, apresentado que 46% dos trabalhos revisados apresentaram resultados de ingestão inadequada de cálcio e vitamina D (SILVA; et. al., 2018).

Nesse estudo também pode-se analisar quanto tempo sob os raios ultravioletas os participantes ficavam e apenas 22,5% relataram não se expor à luz solar. Os demais (77,5%) referiram exposição mínima de 10 a 15 minutos ao dia. No entanto, cabe ressaltar a importância da exposição solar, para melhor absorção da vitamina D e conseqüentemente ajudando a absorver o cálcio no organismo.

CONCLUSÃO

A amostra estudada resultou que a ingestão de cálcio diária é abaixo do recomendado, apontado como um fator de risco para desenvolvimento de osteoporose. A pesquisa resultou também que o alimento fonte de cálcio mais consumido pela população abordada foi o leite integral.

Diversos fatores auxiliam na diminuição da absorção de cálcio ingerido, como uma alimentação com maior quantidade de fibras, alto consumo de alimentos proteicos, cafeína, a cultura e menor ingestão de vitamina D.

Portanto a amostra apresentou uma boa exposição solar, visto que essa prática auxilia na absorção de cálcio ingerido, em contrapartida são necessárias mais pesquisas que abranjam essa população para melhor informação sobre os cuidados nessa faixa etária e a prevenção de risco de osteoporose.

REFERÊNCIAS

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

LINDOLPHO, M. C. L.; OLIVEIRA, B. G. R. B.; SÁ, S. P. C.; CHRISOSTIMO, M. M.; et. al. Osteoporose na Mulher Idosa: um rastreamento no consultório de enfermagem. **Revista de Pesquisa: Cuidado Fundamental Online**. 2014; 6 (4): 1622-9. Calcium intake on human health. V.13; 2018;

PADOVANI, M. R.; FARFÁN, A. J.; COLUGNATI, B. A. F.; DOMENE, A. M. S. Dietary reference intakes (DRI's): aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais. **Revista. Nutrição, Campinas**, 19(6):741-760, nov./dez., 2006;

RODRIGUES, I. G.; FRAGA, G. P.; BARROS, M. B. A. Quedas em idosos: fatores associados em estudo de base populacional. **Revista Brasileira Epidemiologia**. 2014; 17 (3): 705-18;

SILVA. F. C. L.; SOUZA, S. M. L.; COSTA, D. Q.; BRANDÃO, M. I. Aspectos nutricionais da intolerância à lactose e as implicações na disponibilidade de cálcio. **Revista de Saúde da ReAGES**. Paripiranga (BA), n. 4. v. 2. p. 2-5. Jan-Jun, 2019;