

SENSAÇÕES GUSTATIVAS EM IDOSOS

MOTA, Grazielle Santos¹; MARIN, Tatiana²

RESUMO

Com o envelhecimento ocorrem mudanças fisiológicas e nutricionais. **Objetivo:** Analisar as sensações gustativas de idosos do coral da Catedral de Apucarana.

Metodologia: A amostra foi de 14 idosos, de 60-85 anos, aplicou-se um questionário, um teste de identificação de gostos, e uma palestra oral. **Resultados**

e Conclusão: Através da análise descobriu-se a facilidade da maioria para identificar gostos, mesmo grande parte ser portador de doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: Envelhecimento. Paladar. Percepção.

ABSTRACT

Aging brings with it physiological changes, including nutritional ones. For this reason, it aimed to analyze the taste sensations of the elderly of the Apucarana Cathedral's choir. The sample consisted of 14 elderly, aged 60-85 years. A questionnaire, a taste identification test and an oral lecture were applied. Through analysis, it was found that most of them can easily identify tastes, even if they are carriers of chronic non-transferable diseases and ingest some medication.

Keywords: Aging. Taste. Perception.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) são considerados idosos, no Brasil, os indivíduos com faixa etária igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, sem distinção de cor, raça e ideologia. Em 2012, a população de idosos no Brasil era de 25,4 milhões, tendo o crescimento de 4,8 milhões de novos idosos até 2017, totalizando 30,2 milhões de idosos. As mulheres são maioria expressiva nesse grupo, com 16,9 milhões (56% dos idosos), enquanto os homens idosos são 13,3 milhões (44%). (BRASIL, 2018)

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

² Docente Mestre/Orientador do Curso Bacharelado de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP

Ocorrem várias mudanças fisiológicas com o envelhecimento, como, a diminuição ou perda da função gustativa, causado pela perda da densidade das papilas e dos botões gustativos, alteração do paladar, dificuldade de deglutição e mastigação, inapetência, e nos casos mais graves até a desnutrição. Fatores não fisiológicos podem ocasionar essa alteração, como, o uso de medicamentos contínuos, doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), tabaco, bebidas alcóolicas, que tornam a sensibilidade menos crítica. (PIERONI, et.al, 2017)

As sensações gustativas são formadas por cinco gostos primários: doce, salgado, ácido, amargo e umami. A diminuição da sensação gustativa se deve ao fato que os idosos têm em média 100 corpúsculos para cada papila, o que leva uma dificuldade maior na detecção e identificação de sabores. (PASSOS, et.al, 2016)

Para o nutricionista, ou acadêmicos de nutrição é de extrema importância conhecer as alterações do paladar, para que ele realize na prática profissional a conduta correta para essa população, e saber qual a melhor consistência e temperatura que a dieta tem que ser ofertada. Nesse contexto, o aprofundamento maior de estudos e conteúdos sobre análise gustativa em idosos pode ser o início de um processo de transformação de mal hábitos para hábitos saudáveis, que começa no meio acadêmico e estende-se para a realidade, que são cada vez mais necessários com o crescimento da população de idosos.

Objetivo Geral:

- Analisar as sensações gustativas dos idosos que frequentam o grupo de coral da Catedral Nossa Senhora de Lourdes de Apucarana-PR.

Objetivos específicos:

- Identificar através do questionário os fatores existentes que influenciam a percepção do paladar pelos gostos básicos.
- Realizar o teste de gostos básicos.
- Comparar os hábitos de vida com o resultado da análise gustativa.
- Apresentar aos idosos os malefícios de maus hábitos.

MÉTODOS

Realizou-se um estudo transversal, que é epidemiológico no qual fator e efeito são observados num mesmo momento, ou seja, não há necessidade de

saber o tempo de exposição de uma causa para gerar o efeito. (HOCHMAN et. al,2005) com delineamento de abordagem quantitativo, é objetivo, feito através de um questionário, foi analítico que abrangeu em um estudo e avaliação realizada através de uma análise de teste de gostos básicos.

A presente pesquisa foi possível após à apreciação de um Comitê de Ética em Pesquisa, na qual foi autorizada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CETi-FAP), e pela instituição dos pesquisados, o número do protocolo do parecer 3.341.735, e o número do CAAE 11511119.8.0000.5216.

O local da pesquisa foi a Catedral Nossa Senhora de Lourdes, situada na Praça Ruy Barbosa nº 417, centro, da cidade de Apucarana, Paraná. A população da pesquisa foram os idosos, e com isso foi escolhido o coral da Catedral de Apucarana por ser localizada no centro, a amostra total foi de 14 idosos, de ambos os sexos, com idade de 60 a 85 anos. Como critério de inclusão os participantes da pesquisa deveriam estar presentes em todos os dias de coleta de dados, aceitaram participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e ter idade ≥ 60 e ≤ 85 anos, ser frequentador do grupo de coral. Não poderiam participar da pesquisa os indivíduos que fizessem tratamento de quimioterapia, que possuíssem alguma alergia alimentar, que não respondessem alguma das questões do questionário de hábitos de vida, ou desistissem em alguma etapa da pesquisa.

A pesquisa foi um estudo de campo realizado em duas etapas, no primeiro dia, distribuiu-se aos idosos o TCLE que foi assinado e devolvido para os que aceitaram participar, logo após foi explicado com todos os idosos juntos como funciona a análise sensorial. Após esse processo os idosos foram para uma sala separada do salão e individualmente realizou-se o questionário de hábitos de vida, contendo a data de nascimento, uso de medicamentos, tabagismo, etilismo entre outras questões. Já sabendo a quantidade de idosos que participaram, no segundo encontro com eles foi realizado o teste de identificação de gostos, onde foram preparadas soluções líquidas identificadas com 3 dígitos de números aleatórios, sendo 456 para doce (açúcar refinado), 328 para salgado (sal de cozinha), 197 para ácido (ácido cítrico- limão), 284 para amargo (água tônica).

As preparações foram realizadas na cozinha da catedral, onde a quantidade foi calculada conforme o número de idosos que participaram, cada preparação foi separada por soluções identificadas em garrafas tipo pet, sendo oferecida no copo de 110 mL, contendo 50mL de preparação cada, em temperatura ambiente e juntamente às preparações foi servido água para lavar a boca antes e durante o teste. Após analisar os resultados da pesquisa, foi realizada uma apresentação oral para os idosos com os resultados encontrados, abordando os malefícios de uma vida com hábitos não saudáveis e a relação que ela tem com a dificuldade na identificação de sabores.

DESENVOLVIMENTO

Foram convidados para a pesquisa 24 idosos, sendo que 6 não consentiram participar, 2 não se encaixavam na idade desejada, 1 não estava presente no dia do teste de gostos básicos, e 1 possuía alergia alimentar de chocolate e de côco sendo excluído, dessa maneira a amostra total da pesquisa foi de 14 idosos. A média de idade dos idosos foi de 72 anos, onde predomina o sexo feminino, na relação do questionário de estilo de vida foi visto que todos os participantes relataram nunca ter feito tratamento de quimioterapia, não são etilistas, não fumam e não se encontravam resfriados nos últimos dias.

As alterações fisiológicas e anatômicas que ocorrem no processo de envelhecimento tem repercussão tanto na saúde, quanto na nutrição do idoso, que podem diminuir a capacidade funcional, alterar o paladar, e ocorre alterações nos processos metabólicos do organismo e da composição corporal, segundo o que diz Vitolo (2008). Como resultado dessas alterações 57% dos pesquisados apresentam pelo menos um tipo de patologia, sendo a maioria com hipertensão arterial sistêmica (HAS) e grande parte dos idosos apresentaram mais de uma patologia.

A maioria dos pesquisados tomam algum tipo de remédio, sendo 78% da amostra total, e somente 22% não ingere nenhum tipo, visto que parte dos que apresentam determinadas doenças não referiram se medicar para a mesma, e o contrário também foi visto, por relatarem tomar certos medicamentos, sem dizer se possuem a patologia, por não possuir o diagnóstico, ou por realmente se automedicar.

A maioria dos idosos tiveram uma ótima percepção gustativa, conseguindo sentir e identificar grande parte dos sabores oferecidos, não houve diferença significativa de erros entre os sabores oferecidos mesmo sabendo que houve fatores que poderiam atrapalhar a identificação dos sabores, como as doenças referidas e os medicamentos utilizados. Aos que erraram a percepção de algum dos gostos, ou que confundiram um com o outro, por exemplo, amargo e azedo, se estivessem em uma concentração maior seria identificado.

CONCLUSÃO

Ocorrem alterações na sensibilidade gustativa com o envelhecimento, e ao analisa-las foi possível identificar que há hábitos de vida saudáveis, todos os idosos não eram etilistas e tabagistas o que corroboram para a melhor percepção de gostos, onde através do teste de gostos básicos foi visto que a maioria conseguiu identificar, havendo menor sensibilidade para o amargo e azedo. As alterações nas percepções decorrentes das patologias presentes ou do envelhecimento são consideradas ao apresentar oralmente os resultados ao grupo de idosos, para de alguma forma contribuir para uma melhor qualidade de vida a essa população, com orientações direcionadas aos malefícios que maus hábitos causam.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Relatório de Gestão. Rio de Janeiro: **IBGE**, 2018.

HOCHMAN, Bernardo, et. al. **Desenhos de pesquisa**. São Paulo: Acta cirúrgica brasileira. Vol 20, 2005.

PASSOS, Jussara Gonçalves; GUIMARÃES, Lucas Costa; MALICHESKI, Maria do Carmo Victória. **Avaliação da percepção gustativa em idosos para os gostos básicos, doce e salgado, em comparação a jovens adultos**. J Health Sci Inst. 2016

PIERONI, Daniela Cristina Batista; et.al. **Sensibilidade gustativa e estado nutricional de idosos participantes de um Centro Municipal de Atividades para Idosos, Curitiba-PR**. São Paulo: O mundo a saúde, 2017.

VITOLLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.