

Alimentação da pessoa idosa



Introdução^{1,2,3}



O mês de outubro começou homenageando aqueles que fazem do tempo um motivo de sabedoria e de novas possibilidades. Desde 1991, a Organização das Nações Unidas (ONU), oficializou o dia **1º de outubro como o Dia Internacional do Idoso**, ou seja, indivíduos com idade igual ou maior que 60 anos. A data tem o objetivo de sensibilizar a sociedade às questões da importância de envelhecermos de forma natural e saudável.

O rápido processo de envelhecimento da população brasileira demanda, cada vez mais, ações efetivas do Estado voltadas à garantia dos direitos fundamentais da pessoa idosa e prioridade nas políticas públicas de promoção à saúde e de cuidado em defesa da vida. Exige também atenção especial da própria pessoa idosa e das famílias, que terão de assumir atitudes que contribuam para promover bem-estar, conforto e mais qualidade de vida. Entre essas atitudes importantes para auxiliar um envelhecimento pleno, estão a alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas.

Para envelhecer com saúde e qualidade de vida, como também em todas as fases da vida, a alimentação deve ser variada e equilibrada, referenciada pela cultura alimentar, harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura do ponto de vista higiênico-sanitário. É importante estabelecer rotinas saudáveis de vida, mesmo nas idades mais avançadas, para poder manter o corpo, a mente e o espírito em equilíbrio.

Nesse contexto, esta edição traz informações relevantes sobre alimentação saudável, apresentando orientações práticas para o preparo e o consumo dos alimentos, que podem contribuir para promover mais prazer, conforto e segurança durante as refeições da pessoa idosa.



Aspectos que influenciam na alimentação e nutrição da pessoa idosa^{4,5,6}

Com o passar dos anos, o corpo começa a apresentar naturalmente algumas mudanças, que muitas vezes as pessoas demoram a perceber, mas que podem interferir na alimentação. Veja algumas:

NECESSIDADES NUTRICIONAIS

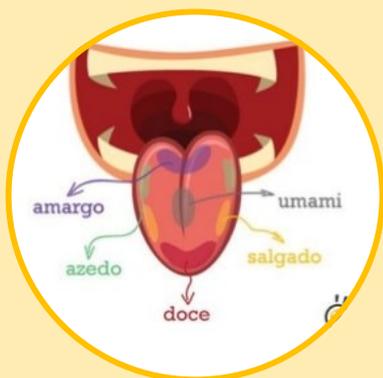
Na terceira idade, é comum ocorrer uma diminuição das necessidades energéticas, pela igual diminuição dos mecanismos fisiológicos do organismo. O decréscimo da atividade física e eventual perda de massa muscular é também razão para uma dieta com menos calorias. No entanto, as necessidades em vitaminas e minerais podem aumentar, especialmente vitaminas do complexo B (B6 e B12), vitamina D, E, K e minerais como cálcio, ferro e zinco.

MASTIGAÇÃO E DEGLUTIÇÃO

Deve-se redobrar a atenção quanto ao preparo dos alimentos, para a oferta de refeições seguras. Quando a pessoa idosa apresentar limitações para mastigar e engolir, a forma de preparo, a consistência, a textura, o tamanho dos alimentos e a quantidade que é levada à boca devem ser adaptados ao grau de limitação apresentado.

Nesses casos, moer, ralar, picar em pedaços menores podem ser alternativas viáveis para facilitar o planejamento das refeições e o consumo, evitando a recusa da refeição e complicações como engasgo e aspiração durante a ingestão dos alimentos.

PALADAR



A mudança no paladar pode levar ao exagero de sal e açúcar. Isso acontece devido à perda de parte da capacidade das papilas gustativas. Vale lembrar também aos familiares e cuidadores que é preciso ter paciência, pois se trata de uma condição que o adulto de meia idade muitas vezes desconhece.

Aspectos que influenciam na alimentação e nutrição da pessoa idosa^{4,6}

ABSORÇÃO DE NUTRIENTES

É menor nesta fase da vida, sendo necessário que o idoso coma mais vezes ao dia, em menores porções. Outra necessidade é o banho de sol devido à vitamina D. A anemia também é algo importante a ser observado, pois há diminuição do fator intrínseco presente no estômago, necessário para a absorção da vitamina B12 (encontrada em alimentos de origem animal, como peixes, carnes, ovos, queijo e leite).

PARTICIPAÇÃO NO PLANEJAMENTO DA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA E NO PREPARO DAS REFEIÇÕES

Possibilita o maior envolvimento com a alimentação. Assim, cria-se uma condição propícia para discutir a necessidade de eventuais mudanças nos procedimentos associados à compra, ao armazenamento, à higiene pessoal e ao preparo dos alimentos a fim de facilitar o seu dia a dia e favorecer uma alimentação segura.

TEMPERATURA DE CONSUMO DOS ALIMENTOS

Temperaturas muito quentes ou muito frias devem ser evitadas porque pode haver mais sensibilidade térmica, em função de mudanças que ocorrem nos tecidos da boca com o passar dos anos.

ESTIMULAR O ENTROSAMENTO SOCIAL NOS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES

A falta de companhia na alimentação acaba contribuindo para que o idoso tenha menos preocupação com o tipo de alimento consumido e a tendência, nessa situação, é alimentar-se de maneira inadequada.

ATENÇÃO:

Os alimentos devem ser guardados e organizados em locais de fácil acesso, que não exijam esforço físico exagerado ou apresentem risco de quedas. Recomenda-se que as embalagens e os recipientes sejam etiquetados com letras em cor e tamanho que facilitem a leitura pela pessoa idosa.

Estado Nutricional^{4,5}

O estado nutricional inadequado contribui de forma significativa para a incapacidade física, a morbimortalidade e conseqüentemente na qualidade de vida do idoso. Por isso, é importante reconhecer precocemente para prevenir ou corrigir, sendo que os principais fatores envolvidos são:

- **Ambientais:** habitação inadequada, falta de meios para produzir refeições, dificuldade de acesso a gêneros alimentícios;
- **Neuropsicológicos:** doenças neurológicas, diminuição das capacidades cognitivas, depressão, alteração do estado emocional.
- **Socioeconômicos e culturais:** baixo nível de educação e/ou rendimento, acesso limitado a cuidados médicos, falta de conhecimentos alimentares/nutricionais, institucionalização, crenças pessoais, elevados gastos de saúde.
- **Fisiológicos:** saúde oral, perda de massa muscular, diminuição da densidade óssea, função imunológica, pH gástrico.

A polimedicação, frequente nesta fase da vida, pode interferir no estado nutricional ao nível da absorção e metabolismo de vários nutrientes pela sua interação sistêmica.

A **avaliação do estado nutricional** do idoso pelo profissional de saúde deve considerar:

- **Ingestão alimentar:** alimentos consumidos, quantidades, refeições;
- **Avaliação clínica e funcional:** exames clínicos e físicos, avaliação da autonomia e independência e estado cognitivo;
- **Antropometria:** peso, altura, massa gorda, massa muscular, perímetros da cintura, panturrilha.

Índice de Massa Corporal (IMC)

O quadro ao lado mostra os limites dos valores de IMC para diagnóstico do estado nutricional. Para calcular, divida o seu peso, em quilogramas, pela sua altura em metros, elevada ao quadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$$

Se o seu valor de IMC estiver indicando baixo peso ou sobrepeso, procure um profissional de saúde para receber orientações.

	Pontos de corte	Classificação
IMC	<22 Kg/m ²	Baixo peso
	≥22 e <27 Kg/m ²	Peso adequado
	≥27 Kg/m ²	Sobrepeso

Desidratação^{7,8}

Pessoas com mais de 60 anos sofrem uma diminuição do número e da sensibilidade de receptores corporais que controlam a sede. Sem perceber, eles sentem menos vontade de beber água, mas o corpo continua necessitando de líquidos para que o organismo funcione bem. Assim, os idosos acabam sendo mais suscetíveis à desidratação.

É necessário lembrá-los de beber água mesmo não tendo sede. Eles não têm esse 'pedido' do organismo e precisam criar o hábito de beber água sempre. A hidratação é fundamental para a manutenção da saúde e recuperação, em caso de doença.

Portanto, fique atento ao consumo diário de água dos idosos, principalmente em dias quentes. Não vale substituir por refrescos, refrigerantes, bebidas lácteas e bebidas açucaradas de forma geral. É água mesmo! Tratada, filtrada ou fervida.

Além disso, o consumo correto de água ajuda a prevenir constipação (intestino preso), uma das síndromes que mais atrapalham a saúde na terceira idade. **Uma boa opção para estimular o consumo de água é saborizá-la.** Você pode utilizar uma garrafa ou suqueira, encher de água e adicionar a casca (higienizada) ou uma rodela de fruta, como laranja ou limão, ou ainda algumas ervas, como hortelã.



Água de limão e gengibre

Para 1L de água, coloque meio limão cortado em fatias finas e um pedaço de raiz de gengibre (cerca de 2cm). Deixe descansar na geladeira, por pelo menos 1h, antes de servir.

Água de abacaxi

Pegue uma jarra, coloque abacaxi picado, folhas de hortelã e gelo à vontade. Deixe descansar na geladeira de um dia para o outro. Assim os sabores ficam mais apurados.



Água de melancia

Corte em torno de dez cubos grandes de melancia. Se quiser deixar mais refrescante, adicione folhas de hortelã ou raspas de gengibre. Deixe descansar por algumas horas, antes de servir.



Dez passos para alimentação saudável da pessoa idosa^{3,4}

A alimentação da pessoa idosa segue, de maneira geral, os mesmos princípios de dieta saudável recomendada a todos os adultos. No entanto, é importante redobrar os cuidados quanto à quantidade e qualidade das calorias consumidas, devido à diminuição do metabolismo e da atividade física. Nesse sentido, veja a seguir alguns passos muito importantes.

1º passo: Fazer pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. **Não pule as refeições!**



2º passo: Incluir diariamente porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas) e tubérculos (batata, mandioca/macaxeira/aipim, nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.



3º passo: Comer diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

4º passo: Comer feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes/semana.

6º passo : Consumir, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

7º passo: Evitar refrigerantes, sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.

10º passo: torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

5º passo: Consumir diariamente leite e derivados e carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

8º passo: Diminuir a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

9º passo: beber pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.





ATÉ O PRÓXIMO!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora:

Nutricionistas

Lidia Araújo

Lidiane Pessoa

Luciana Cardoso

Contato: nutricao.prae@unirio.br



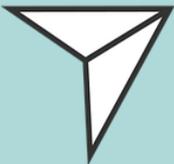
Gostou do boletim?



Curta! Vamos adorar saber que você gostou.



Salve para ler depois!



Compartilhe essa informação!



Nos conte o que achou! Sugestões para outros também boletins são muito bem vindas.