



# Aspectos nutricionais no processo de envelhecer

Thaíze de Araújo  
Mestranda em Alimentos e Nutrição  
Programa de Pós-graduação em Alimentos e  
Nutrição – PPGAN  
Ciclo de Palestras – Alimentação e Saúde



# Dados gerais

- “O Brasil é um país jovem de cabelos brancos” (LIMA, 2010).

Tabela - Mudanças na população de países que terão mais de 16 milhões de pessoas com 60 anos ou mais no ano de 2025.

Países	População (000 000)					Class. em 2025
	Class. em 1950	1950	1975	2000	2025	
China	1º	42	73	134	284	1º
Índia	2º	32	29	65	146	2º
URSS	4º	16	34	54	71	3º
EUA	3º	18	31	40	67	4º
Japão	8º	6	13	26	33	5º
Brasil	16º	2	6	14	32	6º
Indonésia	10º	4	7	15	31	7º
Paquistão	11º	3	3	7	18	8º
México	25º	1	3	6	17	9º
Bangladesh	14º	2	3	6	17	10º
Nigéria	27º	1	2	6	16	11º

Fonte: Kalache et al, 1987.

# Qual é a classificação?

- OMS → Nível socioeconômico de cada país = 60 ~ 65 anos ou mais.
- Idade cronológica → é a idade determinada pela diferença entre um determinado dia e o dia do nascimento do indivíduo.
- Idade biológica → é determinada pelo nível de maturação dos diversos órgãos.

# Existe variação!

- Ritmos de envelhecimento diferentes para cada indivíduo.
- Alguns fatores contribuem para um ritmo favorável de envelhecimento → Regularidade do sono, prática de exercícios físicos e uma alimentação saudável e adequada.

# As mudanças

- Doenças e limitações → não são conseqüências inevitáveis do envelhecimento.
- ↳ serviços preventivos = ↓ de fatores de risco e levam à adoção de hábitos de vida saudáveis.
- ↳ condições socioeconômicas do próprio indivíduo.

# As mudanças

- Fisiológicas:

Cardiovasculares → vasos sanguíneos ↓ elásticos + ↑ resistência periférica total = hipertensão.

Renais → ↓ função renal e taxa de filtração glomerular = diminuição do número de néfrons.

↓ Massa corporal magra + ↑ gordura corporal → ↓ taxa metabólica basal.

# As mudanças

- Fisiológicas:

↓ **Apetite** → menor salivação, próteses dentárias e número reduzido das papilas gustativas.

**Gastrintestinais** → Dificuldade de deglutição, atrofia gástrica, alterações na acidez, esvaziamento lento, alterações nos ritmos de motilidade intestinal → Digestão lenta, constipação.

# As mudanças

- Fisiológicas:

“Perda de ácido clorídrico” estomacal → deficiência de vitamina B12.

Diminuição da sensibilidade à sede.

- Questões socioeconômicas → ↓ recursos econômicos, fatores psicossociais = alimentação inadequada, monotonia alimentar.

# E as adaptações?

- Textura → Adequada à capacidade de mastigação  
Moer, ralar, picar em pedaços, realizar preparações com molhos, ensopados e caldos = facilidade na deglutição.
- Variar os alimentos e apresentá-los de forma atrativa → Em geral, os da safra são mais acessíveis e adequados nutricionalmente.
- Integração das fibras → Hortaliças em saladas, frutas com casca, grãos -> Atenção à ingestão hídrica!

# E as adaptações?

- Guarde o saleiro e o açucareiro! → Utilizar temperos naturais.
- Refeições menos volumosas e em maior número durante o dia → Estímulo ao funcionamento intestinal.
- Realizar as refeições em local agradável, acompanhados de outras pessoas.

# E as adaptações?

- Comer devagar, mastigar lentamente e realizar a higiene bucal → Digestão começa pela boca!
- Temperatura de consumo → Devem ser suportáveis.
- Estar atento aos rótulos é fundamental → Identificar a presença de substâncias (SAC), prazos de validade e datas de fabricação e armazenamento correto destes

# E as adaptações?

- Higiene das mãos e na preparação dos alimentos é fundamental.
- Adaptação dos utensílios → Facilitar o manuseio e a alimentação.

# Os 10 passos

## *Alimentação Saudável para pessoas com mais de 60 anos: Siga os Dez Passos*

- 1** Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições!
- 2** Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho e trigo pães e massas), tubérculos como a batata, raízes como mandioca/ macaxeira/ aipim, nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.
- 3** Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
- 4** Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.
- 5** Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!
- 6** Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.
- 7** Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação. Coma-os, no máximo, 2 vezes por semana.
- 8** Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.
- 9** Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
- 10** Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

Coordenação Geral da Política  
de Alimentação e Nutrição

[www.saude.gov.br/nutricao](http://www.saude.gov.br/nutricao)  
cgpan@saude.gov.br

Ministério  
da Saúde





**Obrigada pela atenção!**

[thaizedearaujo@gmail.com](mailto:thaizedearaujo@gmail.com)

