



CONTRIBUIÇÕES DA NUTRIÇÃO NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO EM IDOSOS COM SARCOPENIA

Nayara M. CARVALHO¹

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural, e em sua decorrência exige maiores cuidados, atenção e condicionamentos. Em decorrência da idade avançada, os idosos desenvolvem a perda de massa magra e de força muscular mais conhecido como sarcopenia, o que acaba levando a perda da autonomia na realização de tarefas e dentre outras atividades, e muitas das vezes levando a dependência, de terceiros. O presente artigo, trata-se de uma revisão sistemática realizada por meio de pesquisas nas bases de dados *Scielo* e *Google Acadêmico*. Foram utilizados os descritores: sarcopenia, idosos e nutrição. Esse artigo tem como objetivo evidenciar as interações nutricionais no tratamento e prevenção da sarcopenia, assim como abordar a função da nutrição no acompanhamento do idoso com essa condição. Em suma, as evidências apontam que no tratamento dessa condição, são englobados muitos processos que vão desde atividades físicas a estratégias nutricionais.

Palavras-chave: Terceira idade; Envelhecimento; Doença muscular; Longevidade.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural, e em sua decorrência exige maiores cuidados, atenção e condicionamentos. Em decorrência da idade avançada, os idosos desenvolvem a perda de massa magra e de força muscular, associados também a uma piora do desempenho físico, o que acaba levando a perda da autonomia para a realização de tarefas do cotidiano, e muitas das vezes a dependência total ou parcial de terceiros.(PEREIRA,2019).

Nesse processo tem-se também as patologias, que reduzem a qualidade de vida e geram uma maior dependência, o que exige cuidados redobrados ao idoso, principalmente referente às questões como medicamentos, alimentação e dentre outros, tendo em vista que a deficiência vitaminas e dentre outros nutrientes são importantes para a fisiologia do organismo. Dessa forma em decorrência desse processo, tem-se em especial, a sarcopenia, que é a redução da massa e da musculatura, sendo esse um fator limitante, que acaba trazendo inúmeros dificuldades como: risco de quedas, perda de equilíbrio, mobilidade e dentre outros fatores.

Em decorrência dos argumentos apresentados anteriormente, o presente artigo tem como objetivo evidenciar as interações nutricionais no tratamento e prevenção da sarcopenia, assim como abordar a função da nutrição no acompanhamento do idoso referente a esse condicionamento.

¹ Estudante do Curso Superior em Nutrição, Unimes –Universidade Metropolitana de Santos –Email: nayaracarvalhoeb@hotmail.com

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Durante o envelhecimento, o corpo passa por diversas mudanças em sua composição. A diminuição da massa muscular é um dos aspectos mais significativos do ponto de vista clínico e funcional. Nesse processo destaca-se a sarcopenia, que é decorrente da redução de massa muscular, e como consequência, sua gravidade pode levar a um quadro clínico de saúde mais complexo e a até mesmo a internações. (DEMOLINER & DALTOE, 2021).

A sarcopenia ou também doença muscular, tem como fator limitante a redução da força, sendo esse um dos principais sinais para a determinação desse quadro clínico. (PONTES, 2022). Como forma de tratamento, Okuno *et.al*(2023), aponta que as dietas, suplementações, além de atividades físicas são essenciais, para tratar o quadro de sarcopenia. Nesse mesmo contexto, os autores Demolier e Dalton (2021, p.69) afirmam que:

A importância de uma nutrição adequada no envelhecimento é reconhecida há muito tempo. No entanto, várias pesquisas que investigam os efeitos da dieta na massa muscular e na função física são relativamente recentes. Uma série de intervenções tem sido estudada, desde o fornecimento de suporte nutricional à suplementação com nutrientes específicos. Os nutrientes que têm sido associados de forma mais consistente às causas da sarcopenia e da fragilidade são proteínas, vitamina D, nutrientes antioxidantes e ácidos graxos poliinsaturados de cadeia longa.

Em suma Pontes (2022, p.2) elenca que, diversos fatores contribuem para o desenvolvimento da sarcopenia, “incluindo alterações hormonais, nutrição inadequada, inatividade física, redução da síntese de proteínas, perda de neurônios motores, perda de integridade neuromuscular e inflamação crônica”.

3. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão sistemática realizada por meio de pesquisas nas bases de dados: *Scielo* e *Google Acadêmico*. Foram utilizados os descritores: sarcopenia, idosos e nutrição. Os critérios de inclusão foram: artigos no idioma português; publicados no período de (2017 a 2024) e que abordavam as temáticas propostas para esta pesquisa, disponibilizados na íntegra. Os critérios de exclusão foram artigos disponibilizados na forma de resumo, que não abordavam diretamente a proposta estudada e que não atendiam aos demais critérios de inclusão.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A sarcopenia pode ser decorrentes de inúmeros fatores, que podem abranger desde hábitos alimentares, deficiências, predisposição genética e dentre outras condições. Sendo esses fatores o resultado da redução de massa e força muscular, levando ao estado sarcopênico. Todavia, estudos apontam que alimentação e uma dieta rica em nutrientes, podem ser eficazes tanto para contribuir tanto na prevenção quanto para seu tratamento. (DEMOLINER & DALTOE,2021)

Em seus estudos, Pontes (2022) recomenda que a suplementação nutricional associada com atividades físicas, apresenta melhores resultados para idosos com sarcopenia, quando comparadas e utilizadas sozinhas. Em decorrência desses fatores e limitações, Demoliner e Dalton (2021, p.3) concluem em seus estudos que:

A baixa ingestão de alimentos e dietas monótonas colocam os idosos em risco e contribuem para a perda de peso, com implicações na massa muscular, força e função física. A sarcopenia frequentemente coexiste com a desnutrição em pacientes idosos, e o mau estado nutricional está associado ao início da fragilidade. Portanto, a triagem de rotina do estado nutricional e o diagnóstico precoce da desnutrição em idosos são essenciais, tanto na saúde coletiva como em ambientes hospitalares.

Peruchi *et al.* (2024,p.9) ressaltam que “ quando o idoso é sedentário, a suplementação possui modificações fisiológicas mínimas, sendo o exercício estimulante para a captação dos nutrientes via celular e melhorar o anabolismo”. O mesmo autor (2024) complementa que : “cada idoso possui suas particularidades, idade, atividade física, peso, altura, problemas de saúde, que devem ser avaliados em conjunto antes da terapia de suplementação ser indicada, pois há recomendações diferentes para idosos saudáveis e para idosos com doenças crônicas ou agudas”.

Além disso, é fundamental priorizar o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, para garantir uma dieta equilibrada que auxilie na manutenção da massa muscular e na promoção da saúde.(SOUZA,2024).

Na concepção de Bezerra; Lemos e Carvalho (2020) além das inadequações de proteínas e micronutrientes abordadas nos artigos, apontam que o consumo de vegetais, frutas, legumes e frutas combinados em homens mais velhos foi associado a um risco reduzido de sarcopenia. Bem como proteínas e outros nutrientes como ferro, magnésio, fósforo e zinco estavam associados à massa muscular e à taxa de perda muscular em indivíduos mais velhos.

Em termos gerais, Okuno *et.al* (2023), apontam que além da de avaliações nutricionais, atividades físicas, é necessário que haja uma maior atenção da saúde primária com a terceira idade, de modo a evitar quadros clínicos graves, sendo feito por intermediações de ações preventivas. O autor (2023) também aborda que além desses fatores, e que devido à complexidade do assunto, são essenciais o desenvolvimento de mais pesquisas na área, além também da propagação do assunto, de modo a torná-lo mais popularizado e compreensível ao

público da terceira idade e demais interessados ao tema.

5. CONCLUSÃO

Constata-se que a sarcopenia é um fator limitante no processo de envelhecimento, de modo a comprometer o desempenho físico e dentre outras condições na terceira idade. Onde, as evidências apontam que no tratamento dessa condição, são englobados muitos processos que vão desde atividades físicas a estratégias nutricionais. Todavia, as pesquisas apontam que torna essencial, mais estudos e atualizações relacionadas à temática da sarcopenia, por se tratar de uma condição patológica mais complexa, e desse modo haver um diagnóstico de tratamento e prevenção com mais exatidão.

REFERÊNCIAS

- BEZERRA, R. K. C., LEMOS, P. F., & de CARVALHO, F. P. B. (2020). Associação entre deficiências nutricionais e sarcopenia em idosos: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(11), e3099119638-e3099119638.sarcopenia em idosos. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, v. 6, n. 1, 2021.
- OKUNO, A.Y *et.al.* Sarcopenia e nutrição: revisão da literatura. *ULAKES J Med*. v.3 n.2, p.122-133, 2023.
- PEREIRA, S.P.A.IMPORTÂNCIA DA UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM IDOSOS COM SARCOPENIA. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário UNIFACVEST como requisito para a obtenção do Grau de Bacharel em Nutrição.
- PONTES, V. de C. B. Sarcopenia: rastreo, diagnóstico e manejo clínico. *Journal of Hospital Sciences*, v. 2, n. 1, p. 4-14, 2022.
- PERUCHI, R. F. P. *et al.* Suplementação Nutricional Em Idosos (Aminoácidos, Proteínas, Pufas, Vitamina De Zinco) Com Ênfase Em Sarcopenia: Uma Revisão Sistemática. *Uningá Review*, v. 30, n. 3, 2017.
- SOUZA, H. M. de. Cuidado nutricional na prevenção e tratamento da sarcopenia em idosos: uma revisão integrativa. 2024.