

# Estado Nutricional dos Idosos

## INTRODUÇÃO

A população mundial está a envelhecer e esta tendência atinge a maioria dos países e aparentemente representa um crescimento exponencial. O aumento da população idosa com um acentuado índice de dependência tem aumentado. Em 2007, por cada 100 indivíduos em idade ativa existiam cerca de 26 idosos residentes em Portugal, cujas previsões apontam um aumento acentuado até ao ano 2060 (Gráfico 1).

A avaliação nutricional do idoso é parte integrante da avaliação geriátrica pois é uma ferramenta sensível de deteção dos fatores de risco associados à desnutrição. Caso o idoso tenha um estado nutricional inadequado, isso terá consequências significativas para o aumento da incapacidade física, da morbilidade e da mortalidade, com uma consequente diminuição na qualidade de vida.

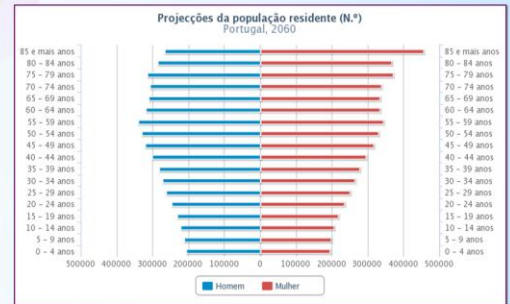


Gráfico 1 - Fonte: Instituto Nacional de Estatística; Estatísticas Demográficas 2011

## OBJETIVO

Esta revisão bibliográfica tem como objetivo apresentar uma atenção mais abrangente ao processo de envelhecimento salientando o estado nutricional dos idosos.

## METODOLOGIA

Revisão da literatura sobre o tema “Estado Nutricional do Idoso” por meio de artigos científicos publicados nas bases de dados Pubmed/Medline e Scielo.

## RESULTADOS



Independentemente do método utilizado na avaliação do estado nutricional (cite-se o Nutrition Screening Initiative (NSI), o Subjective Global Assessment (SGA), o Mini Nutritional Assessment (MNA), entre outros), constatou-se uma percentagem significativa de idosos com desequilíbrios nutricionais. 1,2,3,4,5,6,7,8

Estudos têm estimado a prevalência de desnutrição na população idosa institucionalizada entre 15 a 20%. No entanto o estado nutricional do idoso pode variar significativamente conforme o tipo de domicílio onde reside.<sup>7</sup> Estudos realizados com idosos residentes na comunidade revelam idosos com um estado nutricional predominantemente eutróficos. Santos (2007), corrobora estes resultados, tendo constatado que 1%-15% dos idosos que vivem no seu domicílio encontram-se desnutridos e cerca de 25%-60% dos idosos que estão em instituições geriátricas por longo tempo estão desnutridos.

Em Portugal no ano de 2005, verificou-se que 9% de idosos do sexo masculino e 15% do sexo feminino a viver na comunidade estavam em risco médio ou alto de má nutrição, onde cerca de 20% dos idosos homens eram pré-obesos.<sup>7</sup>

## CONCLUSÕES

Tendo por base os resultados obtidos, é necessário estabelecer intervenções com o intuito de aprimorar o estado nutricional dos idosos e consequentemente proporcionar-lhes qualidade de vida. É importante fomentar nos idosos uma alimentação completa, variada e equilibrada, tendo em conta as necessidades individuais para assim evitar desequilíbrios nutricionais. A educação para a saúde pode ser uma estratégia para incutir nos idosos hábitos alimentares saudáveis e consequentemente promover uma melhor qualidade de vida, fomentando também o ato de se alimentarem como um momento de prazer e partilha.

¹Costa A, Cunha A, Oliveira C. Avaliação do estado nutricional do idoso não institucionalizado. Coimbra, 2013.

²Cuervo M, García A, Ansorena A, Sánchez-Villegas A, Martínez-González MA, Astiasarán I, Martínez JA. Nutritional assessment interpretation on 22 007 Spanish community-dwelling elders through the Mini Nutritional Assessment test. Public Health Nutrition. 2008; 12(1): 82-90.

³Lehn F, Coelho H, Garcia M, Scabar L. Estado nutricional de idosos em uma instituição de longa permanência. J Health Sci Inst. 2012;30(1):53-8.

⁴Marques F. Estado Nutricional e Ingestão Alimentar numa população de idosos institucionalizados (Tese de mestrado). Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra, 1998.

⁵Viamonte C, Bencomo Y, Inojosa D, Cardoso A. Estado nutricional en adultos mayores. Scielo. AMC. 12(5). 0-0. 2008.

⁶Spinelli R. Estudo comparativo do estado nutricional de idosos independentes institucionalizados e não institucionalizados no município de Erechim, RS (Dissertação de mestrado). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande Sul, Porto Alegre, 2008.

⁷Afonso C, Morais C, Almeida M. D. V. Alimentação e nutrição em gerontologia. In Constança Paúl & Oscar Ribeiro (Coord), Manual de Gerontologia (pp.41-66). Lisboa-Porto, LDB, 2007.

⁸Santos J. S. Desnutrição. In Fernanda Michielin Busnello (Coord). Aspectos nutricionais no processo do envelhecimento (pp.95-99). São Paulo: Atheneu, 2007.