

Poster 05

Nutrição no envelhecimento

Sadio, A.¹; Silva, D.¹; Ferreira A.¹; Rocha E.¹; Matos S.¹, Ventura S.¹; Magalhães, P.¹; Monteiro, A.M.^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

²Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real. Portugal

Introdução: A distribuição etária da população mundial tem-se alterado profundamente nas últimas décadas, em razão da expansão da expectativa de vida e do conseqüente aumento do número de idosos. O envelhecimento, apesar de ser um processo natural, submete o organismo a diversas alterações biológicas, anatómicas e funcionais, com repercussões nas condições de saúde e nutrição do idoso. <a nutrição quando feita de uma forma adequada e equilibrada, juntamente com um estilo de vida activa, afecta de forma positiva o organismo humano, prevenindo para o aparecimento de doenças (arteriosclerose, hipertensão, osteoporose, obesidade, doença cardiovascular e diabetes tipo 2) que ocorrem com mais prevalência nas pessoas idosas. O presente trabalho tem por objectivo elucidar as pessoas sobre os factores que afectam a alteração da nutrição nos idosos e os objectivos alimentares na nutrição do idoso. Portanto, existe uma preocupação com a não deterioração do estado nutricional do indivíduo. **Conclusões:** Um grande desafio que a sociedade enfrenta actualmente é saber como manter a saúde e a qualidade de vida numa população em processo de envelhecimento. A prevenção das doenças comuns durante o envelhecimento pode aumentar a longevidade. Pode-se concluir que uma boa alimentação, acompanhada de um programa regular de exercício físico, poderá trazer efeitos benéficos na saúde da população idosa. Deve-se ter em atenção todas as mudanças fisiológicas naturais do envelhecimento, da análise dos factores psicossociais e económicos que interferem no consumo alimentar e, sobretudo, na necessidade de nutrientes