

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

HEALTHY FOOD AND HEALTH IN ELDERLY AGE

Gisele Lemos Cabral ¹

RESUMO

O estado nutricional da população idosa está relacionado as modificações inerentes ao envelhecimento. O envelhecimento é um processo natural que faz parte da vida e, com isso, todo o processo de ingestão, digestão e absorção dos nutrientes passa ser maior com o passar dos anos e a chegada da terceira idade, exigindo ainda mais das necessidades nutricionais das pessoas e do seu estado de saúde. Tendo em vista que a alimentação saudável está diretamente ligada ao bem-estar qualidade de vida, o presente trabalho tem como objetivo analisar a importância da alimentação saudável na manutenção da saúde de pessoas na terceira idade, a partir do questionamento: Qual a importância da alimentação saudável para uma boa qualidade de vida na terceira idade? A partir de uma pesquisa qualitativa, do tipo revisão bibliográfica, contando com autores como Tramontino *et al.* (2009), Oliveira (2007), Veras (2009) e Martins (2016), são levantados os aspectos que permeiam a terceira idade bem como a efetividade de uma alimentação saudável na mesma fase da vida. O presente artigo conta com cinco tópicos: introdução, metodologia, alimentação saudável, alimentação saudável na terceira idade e considerações finais, na qual foi possível entender que chegada da terceira idade, um dos segredos da longevidade também é a alimentação saudável, atuando na manutenção do bem-estar.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação saudável. Terceira idade. Nutrição.

ABSTRACT

The nutritional status of the elderly population is related to the changes inherent in aging. Aging is a natural process that is part of life and, therefore, the whole process of intake, digestion and absorption of nutrients becomes greater over the years and the arrival of old age, requiring even more of people's nutritional needs and their health status. Given that healthy eating is directly linked to well-being quality of life, the present study aims to analyze the importance of healthy eating in maintaining the health of people in old age, from the question: What is the importance of healthy eating for a good quality of life in old age? From a qualitative research, of the literature review type, with authors such as Tramontino *et al.* (2009), Oliveira (2007), Veras (2009) and Martins (2016), the aspects that permeate the elderly as well as the effectiveness of a healthy diet in the same phase of life are raised. This article has five topics: introduction, methodology, healthy eating, healthy eating in old age and final considerations, in which it was possible to understand that the arrival of old age, one of the secrets of longevity is also healthy eating, acting to maintain well-being.

KEYWORDS: Healthy eating. Third Age. Nutrition.

¹ Mestranda em Ciências da Educação pela ACU – Absolute Christian University. **E-mail:** giselelemoss@gmail.com.
Currículo Lattes: lattes.cnpq.br/2184753424003625

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento do ser humano é algo gradual, que ocorre ao longo da vida e que traz mudanças ao corpo, sendo necessário adotar e se adequar a um novo estilo de vida. A partir do ano de 2010, o ministério da saúde recomenda que deve ser tratado de maneira prática as mudanças ocorridas no corpo das pessoas que estão próximas a terceira idade, dando ênfase em medidas que devem ser tomadas em relação ao preparo e consumo de refeições diárias, pois o cuidado com alimentação envolve equilíbrio entre as exigências do corpo envelhecido e as limitações decorrentes de algumas patologias.

De acordo com Montovani (2005), a alimentação é coligada à saúde e à qualidade de vida, de tal maneira que, o equilíbrio do padrão alimentar proporciona melhor condição de saúde e contribui para prevenção e controle das principais doenças que acometem os idosos. Nesta perspectiva, a alimentação é algo fundamental para o desenvolvimento da saúde no ser humano, principalmente quando ela se faz presente na vida da pessoa idosa. Através de uma alimentação balanceada e com todos os nutrientes, é possível prevenir vários tipos de doenças.

Todo o processo de ingestão, digestão e absorção dos nutrientes passa ser maior com o passar dos anos e a chegada da terceira idade, exigindo ainda mais das necessidades nutricionais das pessoas e do seu estado de saúde. As alterações na forma com que você se alimenta com o passar dos anos é comum, o desapego a alimentação do passado, a modernização na alimentação e a adaptação a um novo estilo de alimentação e de vida fazem parte na vida das pessoas que estão na terceira idade.

O estado nutricional da população idosa está relacionado as modificações inerentes ao envelhecimento, como diminuição do metabolismo, redistribuição da massa corporal e as modificações no funcionamento digestivo. O cuidado com a alimentação

diante da perspectiva nutricional está cada vez mais presente, tornando fundamental a avaliação do consumo alimentar do idoso e sua associação com o estado nutricional.

Manter uma alimentação saudável é fundamental em qualquer período da vida e se torna ainda mais importante quando estamos próximos à terceira idade, pois nessa fase, o organismo necessita de algumas vitaminas e nutrientes a mais que essenciais para a saúde.

A alimentação saudável tem papel fundamental na promoção de saúde do indivíduo e prevenção de doenças. Além da própria idade, os fatores que estão juntos ao envelhecimento são diversos e a alimentação é um deles. É importante uma dieta balanceada para evitar o surgimento de algumas doenças como diabetes, hipertensão e problemas renais. Uma má alimentação pode interferir também na saúde mental, a falta de nutrientes pode causar o surgimento estados patológicos ligados à área.

Com o passar dos anos, próximo a terceira idade, aparecem mudanças no corpo. Essas também podem estar diretamente ligadas à alimentação, o apetite e paladar. É natural a redução na produção de saliva, que pode dificultar a ingestão dos alimentos nas refeições. As refeições antes tidas como um prazer, se tornam algo cauteloso, que necessita de constante atenção e monitoramento. Todavia, a alimentação saudável tem um papel extremamente importante, especialmente quando estamos próximos a terceira idade. Devendo comer de maneira correta, ingerindo alimentos ricos em vitaminas e proteínas, uma dieta balanceada é indispensável neste momento.

Tendo em vista as inúmeras questões que perpassam a qualidade de vida na terceira idade, questiona-se: Qual a importância da alimentação saudável para uma boa qualidade de vida na terceira idade?

O envelhecimento é um processo natural que faz parte da vida e junto a ele vem algumas consequências

negativas. Nesse período, acontecem diversas alterações fisiológicas no nosso corpo, como o metabolismo desacelerado e alterações nas funções hormonais. Diante disso, é necessário adotar uma dieta que leve em consideração o envelhecimento do organismo e tenha nutrientes que diminuam os sintomas de cansaço e fraqueza, que são comuns em pessoas da terceira idade.

Como objetivo geral, este artigo visa analisar a importância alimentação saudável na manutenção da saúde de pessoas na terceira idade, tendo assim, como objetivos específicos: enfatizar a importância da alimentação saudável para uma boa qualidade de vida; compreender o que é alimentação saudável; apontar os benefícios de uma boa alimentação; destacar benefício da alimentação saudável em pessoas na terceira idade.

A alimentação saudável tem um papel fundamental na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, seja ele em qualquer fase da vida. Avaliar a sua importância se torna um aspecto de grande relevância para a melhoria do bem-estar social e difusão de bons hábitos.

METODOLOGIA

Para atingir o objetivo dessa pesquisa, foi utilizada de uma revisão bibliográfica, fazendo uma estruturação histórica da temática, com embasamento nos objetivos e no problema de pesquisa. A pesquisa foi apresentada através de tópicos relacionados a saúde e alimentação, benefícios de uma boa alimentação e a importância da alimentação saudável nas várias fases da vida.

A pesquisa bibliográfica foi realizada através do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos, dessa maneira utilizaremos livros e artigos para realização desse trabalho onde se podem destacar como principais autores presentes nesse trabalho Oliveira (2007), Veras (2009), Martins. (2016).

Para atingir os objetivos dessa pesquisa foi necessário realizar uma pesquisa qualitativa que visa compreensão qualitativa do problema.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

É um fator importante manter uma alimentação saudável, completa, variada e agradável ao paladar que possa promover saúde na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, na qual vem aumentando drasticamente nos últimos anos. De acordo com Oliveira (2007), o corpo humano necessita de um consumo diário contínuo de alimento, capaz de suprir as necessidades diárias, para estabelecer um funcionamento normal. É preciso se certificar da importância do valor nutricional de cada alimento que é ingerido.

A falta de conhecimento quando se trata de alimentação e nutrição, bem como sua importância para o desenvolvimento físico e mental e a qualidade de vida é notório a partir a observação de práticas adotadas pela população. Assim, as pessoas desenvolvem maus hábitos quando se trata da alimentação, e, conseqüentemente, o aparecimento de problemas de saúde são percebidos ao longo dos anos. Deste modo, se percebe a importância do conhecimento em volta da prática de alimentação saudável e a mudanças de hábitos.

A maior parte da população desconhece a importância da alimentação saudável. Segundo Oliveira (2007), a boa alimentação, junto a nutrição, é um fator que vai agregar no desenvolvimento físico e intelectual de cada pessoa, desenvolvendo uma melhor qualidade de vida.

Silva e Baratto (2015) ainda afirmam que Educação Nutricional se tornou gradativamente uma aliada para alcançar mudanças de hábitos alimentares. Desta forma, a promoção e a transformação de hábitos alimentares se tornam também um fator chave para a

manutenção e melhoria da saúde dos indivíduos, seja ela em qualquer fase da vida.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA TERCEIRA IDADE

Segundo Veras (2009), o crescimento do número da população idosa ocorre de forma acelerada e já é uma realidade no mundo inteiro. No Brasil, de acordo com dados do IBGE, no período de 1999 a 2009, a proporção de idosos na população cresceu consideravelmente passando de 9,1% para 11,3%, somando mais de 21 milhões de pessoas.

Neste contexto, presenciamos respostas positivas quanto a longevidade da população nos dias atuais, mas, diante disso, é necessário ressaltar a importância de uma boa alimentação para o entendimento de que, a partir do processo de ingestão de nutrientes no nosso corpo, podemos alcançar uma melhor qualidade de vida. Em relação aos nutrientes e a alimentação, temos a seguinte afirmativa:

“Os alimentos que consumimos têm três funções principais: prover energia, formar e reparar os nossos organismos e proteger-nos contra as doenças. A maioria dos alimentos possuem uma mistura de nutrientes. Para nos mantermos saudáveis, devemos consumir uma boa mistura de alimentos todos os dias.” (Carter,2003. Pág. 06)

Podemos compreender que para uma boa qualidade de vida é necessário a ingestão de vários nutrientes que são fundamentais para o desenvolvimento do nosso corpo e que são responsáveis por nos dar energia para o dia a dia.

De acordo com a cartilha de alimentação saudável, sempre é tempo de aprender, escrita por Adilana de Oliveira Rocha Alcântara (pág. 05), temos:

“Entre os cuidados diários com a saúde que contribuem para um ritmo favorável de envelhecimento está a Alimentação saudável. A alimentação da pessoa idosa segue, de maneira geral, os mesmos princípios de dieta saudável recomendada a todas as pessoas adultas. No

entanto, é importante redobrar os cuidados quanto à quantidade e qualidade das calorias consumidas, devido à diminuição do metabolismo e à diminuição da atividade física. Assim, alguns importantes passos podem servir de orientação de como manter uma alimentação saudável e nutritiva. “

A cartilha explica a importância de uma dieta balanceada para as pessoas adultas e, de modo geral, propõe um cuidado maior quando se trata de ingestão de alimentos para as pessoas idosas, relatando que é necessário fazer pelo menos três refeições principais ao longo do dia, tendo como principais o café da manhã, o almoço e o jantar. Dentro desses intervalos, também se pode realizar pequenos lanches, evitando refeições volumosas ao mesmo tempo em que se realiza várias refeições ao dia.

De acordo com Martins (2016), as pessoas na terceira idade apresentam diversas individualidades quanto ao consumo de alimentos. Com o aumento da longevidade das pessoas idosas no Brasil, é necessário planejar ações que possam desenvolver atividades educativas. Com o avanço da idade, a carência de vitaminas se torna ainda maior e, por isso, o processo de produção das mesmas é mais lento e muitas das vezes desequilibrado. Nessa circunstâncias, alguns alimentos precisam ser descartados, como aqueles ricos em sódio, não devendo ser consumidos por pessoas de idades avançadas.

Segundo dados do Brasil (2006), a população idosa está, em suas particularidades, propensa a modificações nutricionais devido as condições relacionadas a sua realidade social e fisiológica, ocorrência de doenças crônicas, uso de medicação, dificuldade na alimentação, depressão e mobilidade. Nesse contexto, o ministério da saúde indica que os profissionais devem estimular os idosos a prática de uma alimentação saudável, que devem ser reconhecidas pelo seu público alvo e de todos aqueles que convivem com o mesmo. (BRASIL; 2010).

Tramontino *et al.* (2009) afirma que uma alimentação saudável é essencial na terceira idade. Com passar dos anos, esta afirmação ganha ainda mais força, dado a riquíssima quantidade de estudos epidemiológicos e clínicos com esta população. A ligação entre alimentação saudável e doenças crônicas são cada vez mais estreitas, mostrando uma proporção inversa, ou seja, quanto melhor a alimentação, menor os riscos destas doenças.

Oliveira *et al.* (2017) afirma que o com a chegada da terceira idade, o corpo humano sofre com mutações fisiológicas, assim como a desaceleração do metabolismo e do sistema gastrointestinal. Além disso, o aumento do uso de medicamentos também interfere no metabolismo e no balanço nutricional. Neste contexto, a alimentação saudável se torna ainda mais importante para o equilíbrio desses e outros inúmeros fatores nessa faixa etária.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento da população e o número crescente de idosos na sociedade é um fenômeno em evidência desde o século XX e atualmente apresenta como um fenômeno mundial. O mundo todo, presenciam um rápido e intenso processo de crescimento da população de idosos decorrente do aumento da expectativa de vida. Os idosos são uma parcela da sociedade que está a aumentar quase que exponencialmente graças ao estilo de vida, dietas, alimentação, aos avanços da ciência e da tecnologia entre outros aspectos.

A partir do presente projeto, o cenário atual mostra que após a chegada da terceira idade, um dos segredos da longevidade também é a alimentação saudável. Por isso, se conclui que alimentação saudável é de fato um elemento fundamental para a manutenção do bem-estar dos idosos.

As vitaminas e os minerais têm o papel de melhorar a sensação de bem-estar, os carboidratos

melhoram o funcionamento do intestino, e a proteína ajuda no ganho de massa muscular. E com o avanço da idade é comum a perda de massa muscular que é a base da sustentação dos ossos, por isso é importante que a ingestão de alimento em pessoas que estão na terceira idade seja de forma correta e balanceada.

Recapitulando Silva e Baratto (2015), que afirmam a necessidade de orientar os indivíduos quanto a uma alimentação adequada, a fim de minimizar enfermidades e aumentar a longevidade, conclui-se que essa concepção de alimentação adequada, na qual são empregados tantos valores simbólicos, nada mais são que o equilíbrio e o bem-estar materializado em refeições, que nutrem o corpo e mente em busca de uma vida mais saudável.

REFERÊNCIAS

Alcântara, Adilana de Oliveira Rocha. **Alimentação Saudável, sempre é tempo de aprender**. Disponível em: <http://www.pbh.gov.br/smaab/cartilhas/allimentacao_saudavel_idoso.pdf> Acesso em: .01 de dezembro .2020.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Alimentação saudável para a pessoa idosa**. Um manual para profissionais da saúde. Brasília- DF, 2010. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_profissionais_saude.pdf> Acesso em: .01 de dezembro .2020.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Cadernos de Atenção Básica - n.º 19 Série A. Brasília- DF, 2006. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf> Acesso em: .01 de dezembro .2020.

CARTER, ISABEL. **Alimentação saudável, Um Guia PILARES**. Vol 01. 2003.

CARVALHO, J.A.M.; GARCIA, R.A. **O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico**. Cad Saude Publica, vol.19, n.3, p.109-18. 2003.

MARTINS, M.V; SOUZA, J.D; FRANCO, F.S; MARTINHO, K.O; TINÔCO, A.L.A. **Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional**. HU Resvista, Juiz de Fora, vol. 42, 2016. Disponível em: <

<https://hurevista.ufjf.emnuvens.com.br/hurevista/artic/e/view/2517> >. Acesso em: 04. Dezembro 2020.

MONTOVANI, Efigênia Passarelli. **O processo de envelhecimento e a sua relação com a nutrição e a atividade física**. Brasil: Campinas, São Paulo, 2005.

OLIVEIRA, H. C. C.; OLIVEIRA, L. S.; FERREIRA, J. L. F.; BARROS, A. M. M. S. **Alimentação e nutrição dos idosos**: uma revisão bibliográfica. In: International nursing congresso - good practices of nursing in the construction of society. Tiradentes. Anais... Tiradentes. 2017.

OLIVEIRA, J. E. D. **Educação e direito à alimentação**. Rev. Estudos avançados Vol. 21 nº. 60, São Paulo, Mai/Ago. 2007. Disponível em: <http://revistas.usp.br/index.php/eav/article/viewFile/10242/11865> Acesso em 01 dezembro. 2020

SILVA, J. V.; Baratto, I. **Nutrição**: avaliação do conhecimento e sua influência em universidade aberta a terceira idade. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 9. Núm. 53. p. 176-187. 2015.

TRAMONTINO, V. S.; e colaboradores. **Nutrição para idosos**. Revista de Odontologia da USP. Vol. 21. Núm. 3. p. 67-258. 2009.

VERAS, R. **Envelhecimento populacional contemporâneo**: demandas, desafios e inovações. Rev. Saúde Pública, vol.43, n.3. 2009.