

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE PROTEÍNAS NA PREVENÇÃO E
TRATAMENTO DA SARCOPENIA EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

**BEATRIZ SOARES FARIAS¹; LETÍCIA LOPES FERREIRA²; EMANUELE BARROS
DOMINGOS³; KARLA PINHEIRO CAVALCANTE⁴**

¹ Centro Universitário Fametro – Unifametro; beatriz.farias01@aluno.unifametro.edu.br;

² Centro Universitário Fametro – Unifametro; leticia.ferreira02@aluno.unifametro.edu.br;

³ Centro Universitário Fametro – Unifametro;
emanuele.barrosnutri@gmail.com;

⁴ Centro Universitário Fametro – Unifametro; karla.cavalcante@professor.unifametro.edu.br.

Área Temática: ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

Introdução: Os hábitos alimentares influenciam diretamente o desenvolvimento de diversos acometimentos, é possível perceber tal afirmação quando se trata da relação entre uma dieta pobre em proteína ao longo da vida e a ocorrência de sarcopenia em idosos, uma condição caracterizada pela perda progressiva de massa magra e força muscular que intensifica-se gradativamente no decurso do tempo. **Objetivos:** Avaliar a correlação de uma alimentação com baixo índice proteico e o desenvolvimento de sarcopenia em idosos a partir de uma revisão bibliográfica. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada a partir das bases de dados PubMed e SciELO. Para a busca dos artigos foram utilizados os descritores “Sarcopenia”, “Proteínas”, “Sarcopenia Protéica”, e suas combinações na língua portuguesa e inglesa, publicados nos últimos 5 anos. Foram utilizados 5 artigos sobre o tema. **Resultados:** As proteínas são compostos formados por séries de aminoácidos que exercem importantes funções biológicas ao longo da vida do indivíduo, como funções de contração muscular, enzimáticas, hormonais e estruturais. Para que a síntese proteica ocorra de forma eficiente é necessária a ingestão de proteínas de alto valor biológico, contendo uma maior diversidade de aminoácidos essenciais, que precisam ser obtidos a partir de dieta. Caso contrário, a deficiência desse macronutriente pode trazer consequências deletérias à saúde do ser humano, devido ao comprometimento no processo de anabolismo muscular. A longo prazo, a ingestão insuficiente

IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

de proteínas leva ao desenvolvimento da sarcopenia, um acometimento natural do processo de envelhecimento, sendo caracterizada como uma síndrome que causa a perda progressiva da massa muscular associada a perda da força muscular e redução do desempenho físico. Mas que pode ser amenizado por uma alimentação balanceada e atividade física regular. O tratamento que é recomendado baseia-se em um programa de treinamento de resistência no qual foi adaptado de forma individual, para a otimização da ingestão de proteínas usando fontes de proteína de alta qualidade (ou seja, proteína de soro de leite), com o objetivo de fornecer uma alta quantidade de aminoácidos essenciais. Além de suplementação da vitamina D, que auxilia no equilíbrio do fluxo de cálcio e potássio no corpo, retardando o processo de atrofia e a fraqueza dos músculos. Pode também ser amenizada com a inclusão da prática de atividades físicas, caminhadas ou fisioterapia na rotina do idoso, mas tudo sob orientação médica e acompanhamento do educador físico. A atividade física tem sua eficiência não somente em reduzir danos da sarcopenia, mas se faz importante em toda vida adulta até o processo de envelhecimento, podendo evitar e retroceder uma futura sarcopenia, tornando-se importante para o fortalecimento da musculatura, bem estar e o melhor desempenho nas atividades do dia a dia. A sarcopenia tem afetado diretamente a rotina dos idosos, pois acaba impedindo-os de realizar certas atividades, como perda de equilíbrio e dificuldade para caminhar, com aumento de risco de quedas e conseqüente aumento de risco de fraturas, além do risco de doenças crônicas e redução da qualidade de vida e piora do humor dos idosos. **Conclusão:** Com base nos artigos analisados, é possível concluir que é de suma importância a ingestão adequada de proteína ao longo da vida do indivíduo, especialmente na prevenção e no tratamento da sarcopenia e de outros acometimentos, fazendo-se necessária a adoção de uma dieta balanceada.

Palavras-chave: Idosos, Sarcopenia, Proteína.

Referências:

CEREDA, E. et al. Whey protein, leucine- and vitamin-D-enriched oral nutritional supplementation for the treatment of sarcopenia. **Nutrients**, v. 14, n. 7, p. 1524, 2022.

IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

GANAPATHY, A.; NIEVES, J. W. Nutrition and sarcopenia-what do we know? **Nutrients**, v. 12, n. 6, p. 1755, 2020.

PÁRA. et al. Sarcopenia - 2021: Pathophysiology, diagnosis, therapy: Patofiziológia, diagnózis, terápia. **Orvosi hetilap**, v. 162, n. 1, p. 3–12, 2021.

PROKOPIDIS, K. et al. Impact of protein intake in older adults with sarcopenia and obesity: A gut Microbiota perspective. **Nutrients**, v. 12, n. 8, p. 2285, 2020.

TOURNADRE, A. et al. Sarcopenia. **Joint, bone, spine: revue du rhumatisme**, v. 86, n. 3, p. 309–314, 2019.