**PAPEL DA NUTRIÇÃO NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UMA REVISÃO**

Laryssa de Sousa Alves¹, Hugo Victor Gonçalves¹, Lindinalva da Silva Morais¹, Mikael Johnathan Ribeiro da Silva², Janaína Lúcio Dantas³

¹ Graduandos em Nutrição pelo Centro Universitário – UNIFIP; ² Nutricionista do Núcleo de Apoio à Saúde da Família; ³ Professora do Departamento de Nutrição do Centro Educacional de Ensino Superior de Patos-LTDA

Centro Universitário – UNIFIP.

R. Horácio Nóbrega, S/N - Belo Horizonte, Patos - PB, 58704-000

hugo\_victor13@hotmail.com

**INTRODUÇÃO**

A população encontra-se envelhecendo de forma rápida e a longevidade vem aumentando gradativamente em todo o mundo em decorrência da diminuição na taxa de fecundidade e aumento da expectativa de vida. Logo, manter a saúde nesse grupo é um ponto importante para qualidade de vida desses indivíduos (KUWAE et al., 2015). A nutrição tem ganhado relevância no processo de envelhecimento, tanto na promoção da qualidade de vida quanto na prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis. Os bons hábitos alimentares promovem não apenas o retardo do envelhecimento, mas também um envelhecimento sadio, tendo em vista que nessa fase da vida diversas mudanças fisiológicas e corporais ocorrem, aumentando a importância dos cuidados especializados, voltados a pessoa idosa (JOBIM, E & JOBIM, F, 2015). Do ponto de vista nutricional, o envelhecimento é um processo natural ao qual submete o organismo, a uma série de mudanças anatômicas e funcionais que promovem, direta ou indiretamente, alterações nos hábitos alimentares dos indivíduos, como alterações de paladar que interferem na qualidade da alimentação, como também as alterações funcionais do trato gastrointestinal, podendo resultar em carências nutricionais. A perda dentária e perda da função mastigatória também estão associados a menor ingestão alimentar, além da redução do metabolismo. Por outro lado, nessa fase da vida, as pessoas podem alimentar-se de forma inadequada e inversa aos fatores citados anteriormente, como dietas hipercalóricas, que geram o desencadeamento de outras doenças crônicas não-transmissíveis (KUWAE et al., 2015). Diante disso, percebe-se que a nutrição é um pilar importante para um envelhecimento ativo e bem-sucedido, tendo em vista que não é possível envelhecer de forma saudável através de uma alimentação desequilibrada (SANTOS & DELANI, 2015).

**OBJETIVO**

Realizar uma revisão da literatura recente sobre o papel da nutrição no envelhecimento humano, de modo a analisar a influência do hábito alimentar durante o terceiro ciclo de vida, bem como os benefícios da alimentação saudável na terceira idade.

**MATERIAIS E MÉTODOS**

A pesquisa foi realizada através de um levantamento bibliográfica, publicados no período de 2014 a 2018 nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Bireme e PubMed usando os seguintes descritores: nutrição, saúde, terceira idade, qualidade de vida. No qual foram avaliados 12 artigos publicados em concordância a temática abordada.

**RESULTADOS**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) caracteriza envelhecimento saudável como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que permite o bem-estar na idade avançada. A alimentação inadequada contribui para o desencadeamento de várias patologias, como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, obesidade e a desnutrição, que são as principais complicações que atinge a pessoa idosa. Juntos aos maus hábitos alimentares e as alterações fisiológicas e funcionais do envelhecimento, como alterações no paladar, perda dentária, perda da função mastigatória, por exemplo, levam ao declínio da saúde do idoso (PEREIRA, SPYRIDES & ANDRADE, 2016). Visto o papel da nutrição na modulação do processo de envelhecimento, na etiologia da doença e nos declínios funcionais relacionados a idade, a avaliação e monitoramento nutricional do idoso são necessários para uma assistência adequada e para o planejamento de ações de promoção de saúde (TAVARES et al., 2015). A avaliação do estado nutricional em idosos se torna muito importante devido a sua variedade de fatores, aspirando diagnóstico nutricional bem feito, para que seja realizado uma intervenção nutricional adequada (SEGUNDO et al., 2018). A nutrição desempenha um papel crucial nas condições associadas aos idosos, não só por evitar o aparecimento ou mesmo reverter a doença, como também por melhorar a qualidade de vida e prolongar a vivência destes indivíduos (JOBIM, E & JOBIM, F, 2015). Tendo em vista que a saúde dos idosos sofre impactos por causa do seu estilo de vida, o distúrbio nutricional que mais afeta a essa população é a desnutrição, que está associado a autonomia, dificultando cada vez mais o acesso ao alimento, consequentemente uma ingestão alimentar insuficiente, interferindo na qualidade de vida dos idosos (CAMARGOS et al., 2015). Diante disso, observa-se que a nutrição tem um papel primordial na contribuição para o envelhecimento saudável, pois é por meio dela que o organismo recebe os nutrientes necessários para manter-se em boas condições de funcionamento, garantindo assim, uma vida ativa e preservada contra o desencadeamento de agravos nutricionais (SEGUNDO et al., 2018).

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que a inadequação do hábito alimentar acarreta danos à saúde da pessoa idosa, por meio do abatimento no seu estado nutricional, favorecendo e decorrente o surgimento de doenças crônicas. Em contrapartida, uma alimentação equilibrada funciona como efeito promotor da saúde, prevenindo agravos nutricionais. Portanto, fica clara a importância da nutrição no processo de envelhecimento, melhoria da qualidade de vida e manutenção do estado nutricional adequado.

**Palavras-Chave:** Terceira idade, Alimentação Saudável, Qualidade de vida.

**REFERÊNCIAS**

CAMARGOS, M.C. S.; NASCIMENTO, G.W.C.; NASCIMENTO, D.I.C.; MACHADO, C. J. Aspectos relacionados à alimentação em instituições de longa permanência para idosos em Minas Gerais. **Caderno Saúde Coletiva.** v.23, n.1, p.38-43, 2015.

JOBIM, E. F.C.; JOBIM, F. A. R C. Atividade física, Nutrição e Estilo de Vida no Envelhecimento. **UNOPAR Cientifica Ciências Biológica e da Saúde**, v. 17, n. 4, p. 298-308, 2015.

KUWAE, C.A.; CARVALHO, M.A.V.S.; PRADO, S.D.; FERREIRA, F.R. Concepções de alimentação saudável entre idosos na Universidade Aberta da Terceira Idade da UERJ: normas nutricionais, normas do corpo e normas do cotidiano. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, vol. 18, 2015.

PEREIRA, I. F. S, SPYRIDES, M.H.C, ANDRADE, L.M.B. Estado nutricional de idosos no Brasil: uma abordagem multinível. Cadernos de Saúde Pública, v. 32, n. 5, 2016.

SANTOS, T.F.; DELANI, T.C.O. Impacto da deficiência nutricional na saúde de idosos. **Revista Uniguá**, vol. 21, 2015. Disponível em: < http://www.mastereditora.com.br/periodico/20150101\_115437.pdf >. Acesso em: 05 de outubro de 2019.

SEGUNDO, R.P.L.; CÂMARA, G. B.; LIMA. A. R. M.; DUARTE, K.S.; FARIAS, K.; PONTES, E. D. S.; SILVA, C. C. S. O Perfil nutricional da população idosa e seus fatores associados. **Internacional Journal of Nutrology.** v.11, n.1, 2018.]

TAVARES, E. L.; DOS SANTOS, D. M.; FERREIRA, A. A.; MENEZES, M. F. G. Avaliação nutricional de idosos: desafios da atualidade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. v. 18, n. 3, p. 643-650, 2015.