

ANSIEDADE E SUAS REPERCUSSÕES NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Sara Costa Martins Rodrigues Soares, Júlia Aguiar Rocha, Giselle Lessa Costa

Graduandas do Curso de Nutrição do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

sara.soares@aluno.unifametro.edu.br, julia.rocha@aluno.unifametro.edu.br,
giselle.costa01@aluno.unifametro.edu.br

Karla Pinheiro Cavalcante

Nutricionista do Curso de Nutrição do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

karla.cavalcante@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Nutrição Clínica.

RESUMO

Introdução: Nas últimas décadas, a população mundial tem passado por mudanças no que se refere à sua distribuição etária. Estima-se que em 2025, a população idosa no Brasil seja de 14% em relação à população do país. O Transtorno de ansiedade é uma doença mental cada vez mais predominante no mundo que tem influenciado diretamente na qualidade de vida do indivíduo. O papel da nutrição na gerontologia, que desempenha a importante função na manutenção do estado nutricional dos idosos, através de manejos para adequação de macronutrientes e micronutrientes, essenciais para as funções vitais. **Objetivo:** Compreender os aspectos que envolvem a relação do comportamento alimentar e ansiedade em idosos. **Métodos:** Pesquisa exploratória através de revisão de literatura, onde oito artigos foram selecionados após refinamento de busca. Foram utilizadas como base de dados as plataformas de pesquisa PubMed, *Scientific Eletronic Library Online* (Scielo) e Plataforma Capes Brasil. Os descritores empregados foram: Comportamento alimentar, idoso, ansiedade; geriatria e nutrição. **Resultados:** Os idosos associam diferentes emoções à comida, relacionando-as não somente com as propriedades sensoriais, mas também, com seus significados culturais e repercussões individuais. O uso de probióticos, prebióticos, suplementação com L-triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B contribuem para redução de sintomas ansiosos em idosos. **Conclusão/Considerações finais:** Há necessidade de ações nutricionais voltadas para o controle do peso, do consumo de açúcares adicionados, gorduras saturadas (SFAS). O número de estudos que relacionam comportamento alimentar e ansiedade em idosos é reduzido, sendo necessárias maiores pesquisas para aprofundamento do tema.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; Idoso; Ansiedade; Geriatria; Nutrição.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a população mundial tem passado por mudanças no que se refere

à sua distribuição etária. Tal acontecimento é decorrente da expansão da expectativa de vida e, conseqüentemente, do aumento da população idosa. Esta perspectiva é notada, sobretudo, nos países latino-americanos como o Brasil, os quais estão passando por um processo de envelhecimento populacional rápido e intenso. Desse modo, estima-se que em 2025, a população idosa no Brasil seja de 14% em relação à população do país, correspondendo, aproximadamente, a 31,8 milhões de idosos (CAMPOS; MONTEIRO; ORNELAS, 2017).

O Transtorno de ansiedade é uma doença mental cada vez mais predominante no mundo que tem influenciado diretamente na qualidade de vida do indivíduo (ROCHA; MYVA; ALMEIDA, 2020). Esta doença é caracterizada principalmente, pelos sintomas de medo, ansiedade excessiva e perturbações comportamentais, os quais podem se apresentar na forma de angústia, dificuldade de concentração, irritabilidade e tensão, podendo também, manifestar sintomas físicos como taquicardia, cefaleia, dores musculares formigamento e suor (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

A ansiedade é um transtorno que afeta diversos aspectos da saúde do idoso, entre elas a forma de se relacionar consigo, com os outros e com seu corpo. Diante disto, para um acompanhamento adequado, torna-se primordial a presença de uma equipe interdisciplinar, como médico, psicólogo, fisioterapeuta, nutricionista, dentre outros. O diálogo entre estes profissionais deve ser necessário e constante para uma intervenção de qualidade (VAZ; BITENCOURT, 2020).

Dentre estes profissionais, é necessário destacar o papel da nutrição na gerontologia, que desempenha a importante função na manutenção do estado nutricional dos idosos, através de manejos para adequação de macronutrientes e micronutrientes, essenciais para as funções vitais. Uma alimentação inadequada está associada a agravos à saúde, colocando os idosos em risco acentuado de PEM (desnutrição proteica e energética), o que afeta cerca de 23-60% dos idosos. (KAUR *et al*, 2019).

Em estudo realizado no Hospital Universitário de Florianópolis em 2019, comprovou-se a relação de doença inflamatória intestinal (DII) decorrente de complicações de saúde - obesidade, diabetes mellitus, entre outros – com sintomas de ansiedade em pacientes internados. Constatou-se que, quanto maior a inflamação resultante destas doenças, maior as complicações e piora do estado nutricional, aumentando a probabilidade de quadro ansioso nestes pacientes e resultando em um aumento do tempo de internação (BARCELOS *et al*, 2019).

As ações de educação nutricional contribuem para o desenvolvimento de hábitos mais saudáveis em idosos, além de contribuir para maiores esclarecimentos acerca do seu estilo de

vida e possíveis melhorias. Para isso, a presença de um nutricionista capacitado, com conhecimentos de metodologias de educação em saúde, contribuem para mudanças nos hábitos alimentares e comportamentais.

Ademais, a nutrição aborda educação nutricional, que gera impactos significativos no comportamento alimentar dos idosos. Sendo assim, a intervenção nutricional pode ser uma medida eficaz de prevenção de doenças e no aumento da expectativa de vida, promovendo um estilo de vida saudável (SANTOS; ESTEVÃO; DE SOUZA, 2020). Diante da carência de estudos que aliem ansiedade e o impacto desta no comportamento alimentar de idosos, o objetivo desse trabalho foi compreender os aspectos que envolvem essa relação, através de uma revisão de literatura.

METODOLOGIA

O presente estudo consiste em pesquisa exploratória através de revisão de literatura, onde foram analisados inicialmente 13 artigos publicados entre os anos de 2017 e 2021 acerca da ansiedade e sua influência no comportamento alimentar de idosos. Deste artigos, 8 foram selecionados após um refinamento de busca, levando em conta o tipo de estudo, objetivos principais, metodologia e principais resultados. Foram utilizadas como base de dados as plataformas de pesquisa PubMed, *Scientific Eletronic Library Online* (Scielo) e Plataforma Capes Brasil.

Os descritores empregados foram: Comportamento alimentar, idoso, ansiedade; geriatria e nutrição. Dos critérios de inclusão e exclusão, foram consideradas publicações que abrangesse acerca da ansiedade, comportamento alimentar e possíveis intervenções clínicas nutricionais para o público idoso.

Foram utilizados como critérios de exclusão: artigos curtos, trabalhos publicados fora da faixa de tempo considerada e/ou que não estivessem presentes nas referidas bases de dados pesquisadas. Já como critérios de inclusão, foram considerados artigos publicados tanto em inglês quanto em português.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um estudo nacional realizado em 146 idosos residentes de Florianópolis (SC) apontou que, existe uma relação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) com os sintomas de ansiedade,

destacando que os idosos classificados como obesos, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), possuem, aproximadamente, 2,5 vezes mais chances de apresentarem transtornos de humor (MATOS, 2017). A partir deste resultado, pode-se inferir que, os idosos que se encontravam com excesso de peso sofriam, de algum modo, influência do transtorno de ansiedade no seu comportamento alimentar.

Em estudo realizado em Campo Grande (MS) em 106 idosos usando dois grupos de alimentos (salada e churrasco), demonstrou-se que as emoções desempenham um papel significativo nas escolhas e consumos alimentares de idosos. Estes associam diferentes emoções à comida, relacionando-as não somente com as propriedades sensoriais, mas também, com seus significados culturais e repercussões individuais, definindo a alimentação como influenciada pelas variadas memórias e experiências que tiveram com ela ao longo da vida (LACERDA *et al*, 2018).

Existem fatores alimentares que contribuem no comportamento alimentar dos idosos. Em estudo realizado com a terceira idade na Inglaterra, país onde a população também está predominantemente envelhecida, a solidão foi considerada uma das condições que alterava o consumo alimentar destes idosos. Esta interferia nas práticas alimentares destes indivíduos e reduzia seus esforços em uma prática alimentar variada, diminuindo o esforço e a motivação quanto ao preparo das refeições, principalmente em mulheres que haviam perdido os seus parceiros (WHITELOCK; ENSAFF, 2018). Vale ressaltar que o estudo não pontua acerca das influências específicas em ansiedade, porém aborda as repercussões de saúde mental de um modo geral.

Apesar das diversas discussões acerca do comportamento alimentar dos idosos, ainda existem limitações de pesquisa. Em estudo prospectivo visando identificar os determinantes potencialmente modificáveis da desnutrição em idosos, a revisão pontuou a existência de poucas evidências que relacionem o sofrimento psicológico, dentre eles a ansiedade como determinante de desnutrição. Além disso, há poucos estudos sobre determinantes como fome, atividade física, ansiedade, solidão, rede de apoio social, etc. Diante disso, há limitações de estudos que relacionem a ansiedade como fator que altera o comportamento alimentar do idoso e, conseqüentemente, sua saúde na esfera física (O'KEEFFE *et al*, 2018).

Entre as possíveis intervenções clínicas observadas, a reação da microbiota intestinal no tratamento de ansiedade foi identificada. Estudos que envolvem o uso de probióticos e prebióticos em tratamento de pacientes com ansiedade, depressão ou sintomas de distúrbios neurológicos. O uso de cepas como *Lactobacillus gasseri*, *Bifidobacterium bifidum* W23,

Bifidobacterium lactis W52 e *Lactobacillus acidophilus* têm demonstrado melhoras significativas no quadro de ansiedade e depressão ao fim dos testes, demonstrando estes, também, como possíveis aliados no tratamento de transtornos psicológicos (ALEIXO; YAMAMOTO, 2020).

Em um estudo com 1128 adultos de mais de 50 anos homens e mulheres foram investigados parâmetro de quatro padrões dietéticos distintos e obtiveram os seguintes resultados: o padrão caracterizado pelo consumo de açúcares adicionados e gorduras saturadas (SFAS) foi relacionado com maior níveis de ansiedade, enquanto nenhuma associação foi relatada entre a dieta de lacto-peixes-vegetarianos (LFV), os padrões alimentares dos comedores de carne e os padrões alimentares de anti-inflamatórios (D-AII). Com base neste estudo, em uma etapa inicial, a ingestão de energia foi relacionada com níveis de ansiedade em idosos.

No entanto, quando os padrões alimentares acima mencionados foram inseridos na análise, foi relatado que o padrão alimentar SFAS foi associado a maior níveis de ansiedade entre os idosos, enquanto a ingestão energética não era mais significativa. Além disso, foi possível observar que os níveis mais elevados de ansiedade foram associados ao risco aumentado de diabetes entre as mulheres, mas não entre os homens. (MASANA, 2019)

Os resultados do estudo apontam a importância de padrões alimentares específicos em relação à ansiedade e a necessidade das ações de saúde pública a serem tomadas com as populações idosas ocidentais nas quais a carga de transtornos cognitivos e mentais está aumentando em taxas alarmantes. Enquanto a ansiedade é multifatorial e possui relação com aspectos psicológicos, sociais e biológicos, podendo causar pior desempenho em alguns domínios, como menor velocidade de processamento e atenção, ainda pouco se sabe sobre a contribuição dos padrões dietéticos holísticos como meios preventivos de ansiedade em populações mais velhas. (MASANA, 2019)

Considerando os diversos estudos sobre as propriedades de compostos bioativos impactando na saúde física e mental dos indivíduos, foi feito um estudo com 14 acadêmicas que foram pontuadas com possível ou provável quadro de ansiedade. As jovens foram alocadas aleatoriamente em dois grupos, sendo um grupo controle que recebeu a suplementação e outro grupo placebo que recebeu apenas ômega 3, foi possível observar que tanto a suplementação com os compostos bioativos como o L-triptofano, ômega 3, o magnésio e vitaminas do complexo B ou somente a suplementação de ômega 3 auxiliam na melhora dos sintomas de ansiedade. (ANDRADE, 2018)

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÃO

Os estudos analisados pontuaram que a ansiedade interfere no estado nutricional e nos hábitos alimentares de idosos. Os resultados apontam a necessidade de ações nutricionais voltadas para o controle do peso e do consumo de açúcares adicionados e gorduras saturadas (SFAS), visto que idosos que se encontram com excesso de peso e possuem este padrão alimentar sofrem influência do transtorno de ansiedade no comportamento alimentar e aumento dos níveis de ansiedade. Ademais, foi possível apontar que uma alimentação adequada contendo bioativos como o L-triptofano, ômega 3, magnésio e as vitaminas do complexo B, auxiliam na melhora dos sintomas de ansiedade. No entanto, o número reduzido de estudos que relacionem ansiedade e comportamento alimentar em idosos contribuíram para limitações da pesquisa, sendo necessário a realização de mais trabalhos para validação e aprofundamento da temática.

REFERÊNCIAS

ALEIXO, M. V. A. P.; YAMAMOTO, M. P. **Importância da microbiota intestinal e modificação do padrão alimentar no tratamento de ansiedade e depressão**. Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. Ed, Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARCELOS, M. C. *et al.* **Relação entre os sintomas de ansiedade e depressão e o estado nutricional de pacientes atendidos em um setor de urgência e emergência de um hospital universitário**. Trabalho de conclusão de Residência Multiprofissional. Centro de ciências da saúde. Universidade federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.

CAMPOS, M. T. F. de S.; MONTEIRO, J. B. R.; ORNELAS, A. P. R. C. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 13, n. 3, p. 157-165, 2000.

DE ANDRADE, E. A. F. *et al.* L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. **Id on Line Revista de Psicologia**, Pernambuco, v. 12, n. 40, p. 1129-1138, 2018.

DE MATOS, P. P.; MOREIRA, J. D.; RIBEIRO, S. V. Relação entre a presença de sintomas de ansiedade e estado nutricional em idosos residentes de Florianópolis-SC. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 3, p. 699-711, 2017.

KAUR D.; RASANE P.; SINGH J. *et al.* Nutritional Interventions for Elderly and Considerations for the Development of Geriatric Foods. **Curr Aging Sci.** 2019;12(1):15-27. DOI:10.2174/1874609812666190521110548. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31109282/>. Acesso em: 5 de abr, 2021.

LACERDA, J. *et al.* Comportamento alimentar e idosos: um estudo sobre a estética e a gastronomia. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 23, n. 3, 2018.

MASANA M.F. *et al.* Dietary Patterns and Their Association with Anxiety Symptoms among Older Adults: The ATTICA Study. **Nutrients.** 2019;11(6):1250. DOI: 10.3390/nu11061250 Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6627391/>. Acesso em: 5 de apr, 2021.

O'KEEFFE, M. *et al.* Potentially modifiable determinants of malnutrition in older adults: A systematic review. **Clin Nutr.** 2019;38(6):2477-2498. DOI:10.1016/j.clnu.2018.12.007. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30685297/>. Acesso em: 3 de abr, 2021.

ROCHA, A. C. B. da.; MYVA, L. M. M. .; ALMEIDA, S. G. de . The role of food in the treatment of anxiety and depression disorders. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e724997890, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7890. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7890>. Acesso em: 9 de abr, 2021.

ROCHA, A. K. M.; EUFRASIO, M. S. **Nutrientes influentes no controle do transtorno de ansiedade: revisão integrativa.** Trabalho de conclusão de curso. Centro universitário Tiradentes - UNIT. Maceió - AL, 2021.

SANTOS, A. C. S.; ESTEVÃO, J. S.; DE SOUZA, R. V. C. Alimentação saudável e envelhecimento ativo. *In*: VII Congresso Nacional de Educação. Maceió – AL, 2020.

VAZ, G. P.; BITENCOURT, E. L. O papel da interprofissionalidade no cuidado da pessoa idosa: um relato de experiência. **Revista de Patologia do Tocantins**, Palmas, v. 7, n. 1, p. 71-77, 2020.

WHITELOCK E.; ENSAFF H. On Your Own: Older Adults' Food Choice and Dietary Habits. **Nutrients.** 2018;10(4):413. Published 2018 Mar 27. DOI:10.3390/nu10040413. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29584644/>. Acesso em: 8 de abr, 2021.