**ABORDAGEM NUTRICIONAL EM IDOSOS SARCOPÊNICOS: UMA ANÁLISE DA LITERATURA CIENTÍFICA**

Paraguassu, Eber Coelho¹

Medeiros, Neuma Cunha2

Cóllo, João Victor3

Dos Santos, Leandra Caline4

Do Nascimento, Amanda Regina Florencio5

Dos Praseres, Rosa Alice6

Da Silva, Daniele Cristina Cordeiro Ferreira7

Júnior, Edinei Uchoa de Araújo8

Da Costa, Elisson Yan da Silva9

Simirio, Sara de Moraes10

Costa, Dayane Dayse de Melo**11**

**RESUMO:**

**Introdução:** A sarcopenia é um transtorno progressivo da musculatura esquelética caracterizado pela perda de massa, força e função muscular, associada a desfechos negativos em idosos como declínio funcional, fragilidade, quedas e morte. Pode ser primária, relacionada à idade, ou secundária, devido a fatores como inatividade física, outras patologias e má nutrição. Desta forma, é importante uma avaliação dietética minuciosa para a identificação precoce de deficiências nutricionais que contribuem para o desenvolvimento de sarcopenia em idosos. **Objetivo:** Descrever por meio da literatura o manejo nutricional recomendado para idosos com sarcopenia. **Metodologia**: Revisão integrativa, realizada em agosto de 2023, através das bases de dados BVS, *SciELO*, LILACS e *MEDLINE*, com os descritores: Sarcopenia, Envelhecimento e Suplementação Nutricional com associação ao operador booleano AND. Foram selecionados 05 estudos publicados de 2019 a 2023 em português e inglês, após aplicação de critérios de elegibilidade. **Resultados e Discussão:** Mediante os estudos analisados, a ingestão protéica diária recomendada para prevenir a sarcopenia varia entre 1,0 e 1,2 g/kg de peso corporal em idosos saudáveis, aumentando para 1,2 a 1,5 g/kg/dia durante o tratamento. Esses valores podem ser ajustados conforme a condição clínica individual. Além disso, a adequada ingestão calórica é crucial para otimizar o aproveitamento proteico e promover o fortalecimento muscular. Recomenda-se 30 kcal/kg/dia para idosos com peso adequado e 32 a 38 kcal/kg/dia para aqueles abaixo do peso. **Considerações Finais:** Conclui-se, portanto, que o manejo nutricional em idosos com sarcopenia é uma estratégia essencial para preservar a massa, a força e a função muscular, contribuindo para uma melhor qualidade de vida na terceira idade. No entanto, é fundamental que essas orientações sejam adaptadas às necessidades individuais de cada idoso e que a intervenção nutricional seja parte de uma abordagem global que inclua atividade física, avaliação multiprofissional contínua, considerando as condições clínicas e socioeconômicas específicas de cada paciente.

**Palavras-Chave**: Sarcopenia, Envelhecimento, Suplementação Nutricional.

**Área Temática:** Ciências da Saúde: Atenção Primária

**E-mail do autor principal:**paraguassutans@gmail.com

1Dr em implantodontia, Professor de Cirurgia Oral, Faculdade Estácio, Macapá-AP, paraguassutans@gmail.com

²Enfermagem, Universidade Regional do Cariri, Iguatu-Ceará, neuma.medeiros@urca.br

3Medicina, Universidade Brasil, Fernandópolis-São Paulo, jv\_collo@hotmail.com

4Mestranda em Alimentos e Nutrição, Universidade Federal do Piauí Campus Ministro Petrônio Portella, Teresina-PI, leandrakaline25@gmail.com

5Medicina, Centro universitário das Américas FAM,São Paulo, a.regina1907@gmail.com

6Pós-graduanda em Nutrição e Dietoterapia, UNINABUCO, Carpina-PE, rosapraseresnutri@gmail.com.br

7Enfermagem, Faculdade Cosmopolita, Belém-Pará, danicrisferreira903@gmail.com

8Fisioterapia, Universidade da Amazônia- Campus Ananindeua-Pará, junioruchoa.fisio19@hotmail.com

9Fisioterapia, Universidade da Amazônia, Ananindeua-Pará, yancosta863@gmail.com

10Fisioterapia, Universidade da Amazônia, Ananindeua-Pará, saramoraes022@gmail.com

11Mestranda em Alimentos e Nutrição pela Universidade Federal do Piauí, Teresina-Piauí, dayane785@hotmail.com

1. **INTRODUÇÃO**

O processo de envelhecimento frequentemente leva a uma diminuição significativa na quantidade da ingesta alimentar e energética. Esse declínio pode ser substancial, com uma redução média cerca de 25% entre 40 a 70 anos de idade, e os mecanismos por trás desse declínio não são completamente compreendidos, mas envolvem uma interação complexa de fatores fisiológicos, psicológicos e sociais que afetam o apetite conforme o organismo envelhece (SOUZA *et al.,* 2022).

Algumas das mudanças específicas relacionadas à idade podem contribuir para essa redução da ingestão alimentar, que incluem: a perda de sensibilidade nos sentidos, principalmente do paladar e olfato, além das alterações na forma como os hormônios relacionados ao apetite são secretados e agem no organismo, bem como efeitos na função do sistema gastrointestinal, tornando a mastigação e a deglutição mais dificultosas. Além disso, as doenças crônicas que são prevalentes nesse público também podem impactar significativamente e ocasionar modificações no padrão alimentar, o que pode favorecer o declínio da massa muscular e instalação da sarcopenia (MAIA; RIBEIRO, 2023).

A sarcopenia é um transtorno progressivo e generalizado da musculatura esquelética, caracterizada por uma acentuada perda de massa, força e função muscular que se associa ao aumento de desfechos negativos em idosos, como declínio funcional, fragilidade, quedas e morte, é uma doença muscular reconhecida com código de diagnóstico no CID-10 e arraigada em mudanças musculares acumuladas ao longo da vida (MOURA *et al*.,2021).

Essa patologia é considerada primária ou relacionada à idade quando nenhuma outra causa específica é evidenciada e secundária quando associada a outros fatores causais que não estejam correlacionados ao envelhecimento, são estes: inatividade física, iatrogenia, outras patologias e a má nutrição (VALENTE; MAGALHÃES; ALEXANDRE, 2022)..

Conforme o levantamento publicado em 2020 pelo Instituto Brasileito de Geografia e Estatística (IBGE) referentes aos dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), apenas 38% dos idosos consomem frequentemente alimentos proteicos. Além disso, a prevalência de baixo consumo proteico alcança 21,5%, 46,7% ou 70,8% quando o ponto de corte adotado é 0,8 g/kg/dia, 1,0 g/kg/dia ou 1,2 g/kg/dia, respectivamente (IBGE, 2020).

Dessa forma, é importante uma avaliação dietética minuciosa para a identificação precoce de deficiências nutricionais, principalmente protéica, como fator desencadeador para o desenvolvimento de sarcopenia em idosos. Portanto, objetiva-se descrever através da literatura o manejo nutricional recomendado para idosos com sarcopenia

1. **METODOLOGIA**

Corresponde a uma revisão de literatura do tipo integrativa, qualitativa, com abordagem descritiva, desenvolvida em agosto de 2023. Para responder à questão norteadora da pesquisa “Quais manejos nutricionais recomendados para idosos sarcopênicos? Foram realizados levantamentos bibliográficos nas bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (*MEDLINE*), e *Scientific Electronic Library Online* *(SciELO)*, através da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS).

Para as buscas de dados foram utilizados os seguintes termos, pré definidos de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Sarcopenia, Envelhecimento e Suplementação Nutricional, com associação ao operador booleano AND e considerando os seguintes critérios de inclusão: artigos completos, disponíveis gratuitamente, publicados do período de 2019 a 2023 nos idiomas português e inglês. Enquanto para os critérios de exclusão foram considerados: artigos duplicados, monografias, dissertações, relatos de experiência, estudos de casos, bem como, os que se encontravam fora da temática proposta.

O processo de filtragem se deu por três etapas, primeiramente os artigos foram analisados nas bases de dados quanto ao título e ano, após, leu-se os resumos e em seguida os estudos selecionados foram lidos na íntegra e constituíram o presente estudo. Em todos os passos foram adotados os critérios de inclusão e exclusão.

A busca inicial resultou em 195 estudos nas bases de dados. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e leitura dos títulos sobraram 57 estudos, posteriormente mediante a leitura dos resumos foram excluídos 41 e restaram 16 artigos, nos quais em seguida foi realizada a leitura exploratória na íntegra e apenas 05 estudos foram selecionados para compor a amostra desta revisão. A figura 1 aborda de forma mais detalhada o fluxograma de seleção dos artigos utilizados neste estudo.

 Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos.



Fonte: Autores, 2023.

1. **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os estudos incluídos nesta revisão foram categorizados na figura 2, onde pode ser observada a distribuição dos artigos conforme autor, ano, título, objetivo e tipo de estudo.

Figura 2: Produções científicas utilizadas nesta revisão que abordam o manejo nutricional de idosos sarcopênicos em um corte temporal de 2019 a 2023.

| AUTOR/ANO | TÍTULO | OBJETIVO | TIPO DE ESTUDO |
| --- | --- | --- | --- |
| Maia; Ribeiro,2023 | Sarcopenia em idosos: conhecimento e intervenção do nutricionista no atendimento desta população | Descrever asintervenções nutricionais realizadaspelo nutricionista no cuidado do idososarcopênico | Estudo de campo, de natureza observacional e caráter transversal |
| Martínez *et al*, 2020.  | Efeitos da administração de leucina na sarcopenia: Um ensaio clínico randomizado e controlado por placebo | Avaliar a eficácia da administração de leucina em idosos com sarcopenia | Estudo duplo cego randomizado e controlado por placebo |
| Valente; Magalhães; Alexandre, 2022. | Recomendações para diagnóstico e tratamento da sarcopenia no Brasil | Abordar recomendações diagnósticas e de tratamento da sarcopenia  | Guia prático de recomendações da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia |
| Moura *et al.*,2021. | Uso de suplementos alimentares no manejo nutricional em idosos com sarcopenia | Analisar o efeito de suplementos alimentares utilizados no tratamento e prevenção de sarcopenia em idosos. | Estudo exploratório de abordagem qualitativa  |
| Souza *et al.*,2022. | A importância da alimentação e da suplementação nutricional na prevenção e no tratamento da sarcopenia | Descrever os principais fatores de risco para o surgimento da sarcopenia, bem como avaliar a importância da alimentação e da suplementação nutricional na prevenção e no tratamento desse agravo | Estudo exploratório de abordagem qualitativa  |

Fonte: Autores, 2023.

Mediante os estudos analisados, a ingestão proteica diária recomendada para um idoso saudável, com o objetivo de prevenir a sarcopenia, varia entre 1,0 e 1,2 g/kg/dia. No entanto, no caso em que o indivíduo já está em tratamento da sarcopenia, é aconselhável aumentar a ingestão para 1,2 a 1,5 g/kg/dia. É importante destacar que esses valores podem precisar de ajustes dependendo da condição clínica do indivíduo. Portanto, além da quantidade total de proteína ingerida, a distribuição diária desempenha um papel fundamental. Desse modo, recomenda-se que sejam consumidos cerca de 25 a 30 gramas de proteína em cada uma das três principais refeições ao longo do dia (VALENTE; MAGALHÃES; ALEXANDRE, 2022).

Além disso, conforme os autores Maia e Ribeiro (2023), para otimizar o aproveitamento protéico e promover o fortalecimento muscular adequado, é importante garantir um consumo calórico apropriado, considerando a relevância não apenas da quantidade de proteína, mas também do aporte calórico total, levando em conta as necessidades individuais e a composição corporal de cada idoso.

Desse modo, para idosos com peso dentro da faixa considerada adequada, a recomendação é consumir cerca de 30 kcal/kg/dia, e para aqueles que estão abaixo do peso, sugere-se um consumo um pouco mais elevado, variando entre 32 a 38 kcal/kg/dia Em contrapartida, em idosos com um índice de massa corporal (IMC) acima de 30 kg/m² (indicando obesidade), a orientação é promover uma perda de peso gradual de cerca de 0,5 quilogramas por semana, com o objetivo de alcançar uma redução de 8 a 10% do peso corporal em um período de 6 meses (VALENTE; MAGALHÃES; ALEXANDRE, 2022).

Outrossim, os autores Moura *et al.* (2021) em seu estudo abordaram que, quando a ingesta calórica não está sendo suficiente para suprir as necessidades diárias, ou seja, menor que 70% do necessário, recomenda-se a suplementação nutricional. Para idosos com desnutrição ou em risco de desnutrição deve-se fornecer pelo menos 400 kcal/dia, incluindo 30g ou mais de proteína/dia.

Ainda nesse contexto, a suplementação nutricional abordada nos estudos foram realizadas com whey protein (20 a 40g/dia), creatina (0,3g/kg/dia), vitamina D e Cálcio (1.200 a 1.500 mg/dia), em conjunto com atividade física, como a principal forma de prevenir e tratar a sarcopenia, contribuindo para o aumento da massa magra e força muscular de forma que, a nutrição tornou-se um elemento-chave das intervenções multidimensionais para fragilidade e sarcopenia (MARTÍNEZ *et al*., 2020).

Desse modo, o manejo nutricional adequado, incluindo a suplementação proteica/calórica é fundamental para auxiliar no tratamento da sarcopenia em idosos, mas é importante ressaltar que uma baixa ingestão como (0,8g/kg/dia) não vai apresentar grandes resultados. Então, se faz necessário um aumento de 1,2 a 1,5g/kg/dia para que a suplementação apresente resultados importantes (MAIA;RIBEIRO, 2023).

Nessa perspectiva, os estudos também mostraram a importância do aumento da ingestão proteica através da alimentação, que tem apresentado grandes resultados complementares ao tratamento, uma vez que alimentos ricos em proteínas desempenham um papel essencial ao fornecer os aminoácidos necessários para a formação de proteínas nos músculos, além de possuir efeito anabólico direto que estimula a síntese de proteínas. Essa recomendação torna-se primordial em conjunto com a prática regular de exercícios físicos assistidos para melhorar a força e resistência muscular (MOURA *et al*., 2021).

Uma contribuição significativa para essa compreensão provém do estudo conduzido por Souza *et al.* (2022), eles argumentam que a suplementação de proteínas pode desacelerar a perda de massa muscular associada à sarcopenia, especialmente em idosos com baixa ingestão de proteínas. No entanto, é importante considerar que a capacidade do corpo de sintetizar proteínas musculares em resposta à ingestão é influenciada pela quantidade e qualidade das proteínas consumidas, assim como outros elementos da dieta, como carboidratos, que são consumidos simultaneamente.

1. **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se, portanto, que o manejo nutricional em idosos com sarcopenia é uma estratégia essencial para preservar a massa, a força e a função muscular, contribuindo para uma melhor qualidade de vida na terceira idade. No entanto, é fundamental que essas orientações sejam adaptadas às necessidades individuais de cada idoso e que a intervenção nutricional seja parte de uma abordagem global que inclua atividade física, avaliação multiprofissional contínua, considerando as condições clínicas e socioeconômicas específicas de cada paciente.

A Sarcopenia é uma condição multifatorial complexa, e sua compreensão e manejo configura-se como um grande desafio para os profissionais que trabalham na área da Geriatria e Gerontologia. Assim, a realização de pesquisas contínuas nessa área é fundamental para aprimorar ainda mais as diretrizes nutricionais e melhorar os resultados de saúde para os idosos com sarcopenia, uma vez que aperfeiçoar os conhecimentos sobre este assunto significa melhorar significativamente a assistência prestada e consequentemente contribuir para o aumento da qualidade de vida desses indivíduos, reduzindo as incapacidades funcionais e sequelas decorrentes dessa condição.

**REFERÊNCIAS**

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil** / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101742> > Acesso em: 28 ago.2023.

MAIA, J. C.; RIBEIRO, L. I. A. Sarcopenia em idosos: conhecimento e intervenção do nutricionista no atendimento desta população. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 3, p. 9414, 2023.

MARTÍNEZ, A. F. M. *et al.* Effects of leucine administration in sarcopenia: a randomized and placebo-controlled clinical trial. **Nutrients**, [S. l.], v. 12, n. 4, p. 932, 2020

MOURA, G. V. *et al*. Uso de suplementos alimentares no manejo nutricional em idosos com sarcopenia. **Revista Saúde.com,** [S. l.],v. 17, n. 3, p. 2355-2362, 2021.

SOUZA, C. A. *et al.* A importância da alimentação e da suplementação nutricional na prevenção e no tratamento da sarcopenia. **Jornal de Investigação Médica**,[S. l.], v. 3, n. 1, p. 073-086, 2022.

VALENTE, M.; MAGALHÃES, M. A. Z; ALEXANDRE, T. S. Recomendações para diagnóstico e tratamento da sarcopenia no Brasil. **Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia,** [S. l.], v.1, p. 1-28, 2022.

.