**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SEUS EFEITOS BENÉFICOS NA SAÚDE DO**

**IDOSO: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

 **Alexandra Moura Lopes Soares**

Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade UNINTA

Itapipoca-Ceará. alelopesmoura551@gmail.com

**Camila de Castro Sousa**

Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade UNINTA

Itapipoca-Ceará. camilacastro1996@yahoo.com.br

**Juliane Lima Viana**

Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade UNINTA

Itapipoca-Ceará. julianeviana7@gmail.com

 **Francisco das Chagas do Nascimento Neto**

Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade UNINTA

Itapipoca – Ceará. chagasnutri@gmail.com

**Introdução:** Alimentação saudável é aquela que é capaz de fornecer todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo, além de proporcionar uma melhor qualidade de vida ao indivíduo. Com o passar dos anos o corpo vai envelhecendo e com isso mudanças no estado fisiológico, metabólico e na capacidade funcional podem acabar resultando em alterações nas necessidades nutricionais. Os cuidados com a alimentação envolvem uma busca equilibrada entre as exigências do corpo envelhecido ou limitações decorrentes de algumas patologias, onde um dos fatores de risco para o surgimento dessas doenças crônicas não transmissíveis é o consumo de uma alimentação inadequada, todavia uma boa alimentação é um dos pilares que podem auxiliar o idoso a manter as suas condições de saúde, proporcionando autonomia, e independência aos idosos, além de um envelhecimento ativo. **Objetivo:** Descrever a importância da alimentação saudável com os benefícios para a saúde do idoso. **Método:** Foi realizada uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa de natureza descritiva, utilizando artigos científicos, em inglês, pelas fontes BVS, Lilacs, Pubmed, publicados entre 2018 e 2020. Foram utilizados os descritores: dieta saudável, saúde do idoso, dieta. Foram estabelecidos como critérios de inclusão estudos que se adequassem ao tema, escritos em inglês, e como critérios de exclusão, os que não se enquadrassem ao tema, que não foram escritos nos últimos três anos. Sendo encontrado 25 artigos, porém apenas 5 enquadraram na temática proposta. **Resultados:** Os estudos mostram que uma maior ingestão de frutas e verduras, estão relacionados com o aumento modesta da força muscular em idosos saudáveis, além de terem apresentado uma melhora na função imunológica, só utilizaram os serviços de saúde primários após um ano e não necessitaram de cuidados especializados ou hospitalização, além de que obtiveram melhores benefícios para a saúde dos ossos. Portanto, pessoas que aderiram a uma dieta saudável diminuiu adicionalmente a incidência de depressão, houve uma redução no risco de doença cardiovascular e apresentaram, redução do risco de doenças crônicas, melhorando o perfil lipídico e regulando a pressão arterial, contribuindo para o bom funcionamento do intestino, melhora na qualidade do sono, e redução de risco de declínio leve, principalmente o risco de desenvolvimento das doenças neurodegenerativas e risco de morte por câncer. **Conclusão**: Portanto uma alimentação saudável, adequada, equilibrada, em quantidades suficientes, vai melhorar o estado de saúde do idoso como um todo, proporcionando uma melhor qualidade de vida, contribuindo para que os mesmos possam envelhecer com saúde e aumentar a expectativa de vida.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável; idoso; alimentação; saúde do idoso.

**Referências:**

GOVINDARAJU, Thara.; SAHLE, Berhe. W.; MCCAFFREY, Tracy. A.; MCNELL, John. J.; OWEN, Alice. J. Dietary patterns and quality of life in older adults: a systematic review. **Nutrients**, v. 10, n. 971, 26 jul. 2018. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/8/971/htm>. Acesso em: 4 mar. 2021.

GRANIC, Antonela; DISMORE, Lorelle; HURST, Christopher; ROBINSON, Sian. M.; SAYER, Avan. A.;Myoprotective whale foods, muscle healt and sarcopenia: a systematic review of observational and intervention studies in older adults. **Nutrients**, v. 12, n. 2257, 28 jul. 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/8/2257/htm>. Acesso em: 5 mar. 2021.

LASSALE, Camille; BATTY, David. G.; BAGHDADLI, Amaria; JACKA, Felice; VILLEGAS-SÁNCHEZ, Almudena; KIVIMAKI, Mika; AKBARALY, Tasnime. Healtry dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. **Molecular Psychiatry**, v. 24, n. 237-8, 26 sep. 2018. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41380-018-0237-8/htm>. Acesso em: 6 mar. 2021.

ZHANG, Yan-Bo; PAN, Xiong-Fei; CHEN, Junxiang; CAO, Anlan; ZHANG,Yu-Gi; XIA, Lu; WANG, Jing; LI, Huiqi; LIU, Gang; PAN, An.Combined lifestyle factors, incident cancer, and cancer mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. **British jornal of câncer**, v. 122, n. 741, 10 feb. 2020. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/541416-020-0741-x/htm>. Acesso em: 7 mar. 2021.

ZHOW, Xiao; CUETO – PEREZ, Federico. J. A.; SANTOS, Quenia. D.; MONTELEONE, Erminio; GIBOREAU, Agnés; APPLETON, Katherine. M.; BJORNER,Thomas; BREDIE, Wender. L. P.; HARTWELL, Heather. A systematic review of behavioural interventions promoting healthy eating among older people. **Nutrients**, v. 10, n. 128, 26 jan. 2018. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/2/128/htm>. Acesso em: 8 mar. 2021.