

18 de março de 2021

<http://justnews.pt/noticias/a-importancia-do-estado-nutricional-na-cicatrizacao>



«A importância do estado nutricional na cicatrização das feridas»

Filipa Azevedo

Nutricionista. Coordenadora do Programa Vida Saudável Auchan. Membro da Ordem dos Nutricionistas n.º 1914N
filipalaborinho.azevedo@auchan.pt

O estado nutricional tem influência na prevenção de várias patologias, recuperação de pós-cirúrgico, processos inflamatórios e cicatrização, sendo que a malnutrição influencia negativamente o processo de recuperação e aumenta o tempo de internamento.

Em contexto hospitalar, doentes desnutridos têm mais probabilidade de desenvolver infeções pós-cirúrgicas e têm um risco maior de morbilidades e morte. Os doentes internados e imobilizados, e principalmente os mais idosos, apresentam muitas vezes risco de desnutrição e também risco de desenvolver feridas crónicas (como úlcera de pressão).

O processo de cicatrização de uma ferida, a reparação e construção de tecidos, é um processo catabólico, que leva ao aumento das necessidades energéticas e nutricionais. Normalmente, estes substratos energéticos são fornecidos pelas reservas do organismo.

Sabe-se que a proteína e alguns aminoácidos são os principais substratos presentes neste processo, então quando existe uma desnutrição proteico-energética (a mais comum em indivíduos com feridas), que se caracteriza por uma diminuição da massa magra, o processo de cicatrização pode ser comprometido.



Filipa Azevedo

Quando existe depleção de proteína há um prolongamento no processo de cicatrização, a proteína para além de

um papel enquanto substrato tem também o papel de mediador inflamatório. (Verifica-se um atraso no tempo da fase inflamatória, inibição da proliferação fibroblástica e da angiogénese, diminuição da síntese e deposição de colagénio e proteoglicanos, redução da força tênsil da ferida, condicionamento da capacidade fagocítica dos leucócitos, diminuição da resposta imune e inibição da remodelação da ferida).

Um aporte energético insuficiente causa perda de proteína, pois, esta será utilizada como substrato energético, conduzindo à perda de massa magra; por sua vez, a diminuição de massa magra vai requerer mais proteína para repor esta perda.

Numa perda de massa magra inferior a 10%, a ferida tem prioridade sobre o substrato proteico disponível, à medida que a massa magra diminui, a proteína será utilizada para restaurar perda de massa magra, com menos disponibilidade para a ferida. Perdas de massa magra superiores a 30% conduzem ao desenvolvimento de feridas espontâneas pela fragilização da pele e perda de colagénio.

Estão também implicados no processo de cicatrização aminoácidos como a arginina e a glutamina. A arginina é sintetizada no nosso organismo, no entanto, pode tornar-se essencial em situações de stress ou ferida. A arginina está envolvida na síntese proteica, é precursora do aminoácido prolina na síntese de colagénio e tem a capacidade de produzir hormonas que medeiam mecanismos de cicatrização e estimulação da resposta imunitária.

Segundo alguns estudos, a suplementação com arginina diminui a perda de massa muscular, melhora a síntese de colagénio e deposição do mesmo, melhora a resposta imunitária e estimula a secreção de hormonas anabólicas, a suplementação neste aminoácido apresenta vários benefícios para o processo de cicatrização.

A glutamina tem um papel importante na estimulação da resposta imunitária e na cicatrização, tem propriedades anabólicas e anticatabólicas e a sua suplementação parece melhorar a síntese proteica e está relacionada com diminuição do número de dias de internamento hospitalar.

Para além da proteína e aminoácidos, também os micronutrientes, zinco, selénio, vitamina A, E e C são fundamentais para o processo de cicatrização pois atuam como cofatores que participam nas várias fases da síntese de colagénio. Estudos demonstraram que suplementação nestes micronutrientes e proteína e arginina levaram a uma diminuição do tempo de cicatrização.

O papel de um adequado aporte nutricional, especificamente de proteína, na prevenção e tratamento de feridas é evidente. Em Portugal, segundo dados de 2015 do Nutrition Day, 46% dos indivíduos hospitalizados encontravam-se em risco nutricional, apresentando perda de peso não intencional nos últimos três meses.

É por isso essencial um diagnóstico nutricional para verificar se há necessidade de suporte nutricional adequado que, em combinação com o tratamento correto de feridas, resultará numa diminuição da morbilidade, tempo de internamento e melhoria da qualidade de vida.

Referências bibliográficas:

1. Demling RH. Nutrition, anabolism, and the wound healing process: an overview. *Eplasty*. 2009;9:e9. Epub 2009 Feb 3. PMID: 19274069; PMCID: PMC2642618.
- 2 - Montenegro Susana. Proteína e cicatrização de feridas. *Nutricias* [Internet]. 2012 Set. Disponível [aqui](#).
 - Dias CAMSV. Nutrição e cicatrização de feridas
 - Suplementação Nutricional? 2009. Monografia
 - Faculdade de Ciência da Nutrição e Alimentação
 - Universidade do Porto. Disponível [aqui](#).


SIGA-NOS
JORNALMEDICO.CSP


Daniel Costa Gomes
Diagnosticam-se tarde as doenças hereditárias do metabolismo
P. 15


Siga-nos
jornal médico
dos cuidados de saúde primários


PUBLICIDADE


Publicações
justNews
www.justnews.pt

Jornal Médico
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS
Publicação Periódica

Nesta edição
APTFeridas 2020
APTFeridas 2020

Director: José Alberto Soares
Mensual - Fevereiro 2021
Ano VII - Número 88 - 3 euros

Esteja a par de todas as iniciativas relevantes na área da Medicina Familiar

Agenda de eventos para profissionais

Cuidados de Saúde Primários

justnews.pt

ACES Cascais: mais próximo do Hospital, investe na Nutrição e na Saúde Mental
P. 6/72



Barbara Carvalho (3.ª esc.ª na foto), que assumiu a direcção executiva em maio de 2020, conta com um CCS unido na capacidade de responder às dificuldades.

ESPECIAL
APTFeridas lança versão portuguesa das guidelines sobre úlceras de pressão
P. 27

"Porta Aberta à Cardiologia"

- ECG e holter
- Doença coronária
- Ecocardiograma
- Fibrilhação auricular

P. 24/25



A mudança temporária de instalações, durante a 1.ª vaga da pandemia, para um espaço mais "apertado" fortaleceu a capacidade de interajuda dos profissionais da USF São João do Pragal e a proximidade à população.

III JORNADAS MULTIDISCIPLINARES DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR
2021
23, 24 e 25 de setembro
PROGRAMA
USF SÃO JOÃO DO PRAGAL, ACES ALMADA-SEIXAL

A epidemia de diabetes mellitus
P. 20/21


Joaquim Carlos (MG)


Estéfano da Paço (MG)


Aurabela Ramalho (MG)


Bruno Miguel Dinis (MG)

Artigo publicado na edição de fevereiro do Jornal Médico dos cuidados de saúde primários.