

20 de janeiro de 2015

<http://justnews.pt/noticias/malnutricao-no-idoso>

Malnutrição no idoso

Célia Lopes

Dietista, Regulatory Affairs Nutricia Advanced Medical Nutrition

Célia Lopes

Dietista, Regulatory Affairs Nutricia Advanced Medical Nutrition

Quem acredita no mito de que após uma certa idade é normal comer menos, que o jantar, ao ser constituído por sopa e pão com queijo, é suficiente para garantir os nutrientes diários, engana-se!

O facto de 1 em cada 3 idosos no domicílio estar em risco de malnutrição demonstra que os idosos não ingerem os nutrientes necessários para manter o bom funcionamento do organismo, ou seja, a sua ingestão alimentar diária é inferior às suas necessidades nutricionais individuais. Como consequência, apresentam maior risco de desenvolver infeções (incluindo infeções urinárias), maior desenvolvimento de feridas crónicas (como úlceras de pressão), maior risco de quedas e diminuição da mobilidade devido à falta de força e massa muscular associada à malnutrição.

As causas da malnutrição no idoso não se prendem apenas com a presença de doenças associadas (que, na sua maioria, aumentam as necessidades energéticas e proteicas), sendo que outros fatores, como a falta de apetite, a má absorção, a alteração do paladar e a presença de disfagia levam à diminuição da ingestão alimentar, que conduz ao desenvolvimento de malnutrição.

Os idosos com falta de dentição e/ou placa dentária toleram melhor alimentos moles e fáceis de mastigar, mas isso não significa que apenas comam sopa e papa! Refeições apetitosas e fáceis de preparar e confeccionar devem ser recomendadas, tendo sempre em consideração a adequação da consistência.

A malnutrição no idoso pode ser reversível desde que se adequa a sua alimentação às necessidades nutricionais. A alimentação no envelhecimento deve basear-se nos princípios da Roda dos Alimentos, da mesma forma que a alimentação de um adulto. Deve fornecer os nutrientes necessários para o dia-a-dia, tais como as proteínas, os hidratos de carbono e os lípidos, sem esquecer as vitaminas e minerais.

No entanto, existem exceções, já que as recomendações para a população em geral não têm em conta as alterações do metabolismo associadas ao envelhecimento.

Se para um adulto saudável se recomenda a ingestão de 0.8 a 1 g de proteína/kg de peso por dia, para um idoso recomenda-se a ingestão de 1 a 1.2 g de proteína/kg de peso por dia, o que significa que o idoso necessita de um aporte de proteína superior ao de um adulto. Na presença de malnutrição ou risco de malnutrição, as necessidades proteicas no idoso sobem para 1.2 a 1.5 g de proteína/kg de peso por dia.

No entanto, apesar de existir um aumento das necessidades, sabe-se que, diariamente, o idoso ingere menos proteínas que um adulto, pelo que, para estes casos em que não é possível atingir as necessidades nutricionais diárias somente com a alimentação habitual, a evidência científica suporta os benefícios da utilização de suplementos nutricionais orais de baixo volume e alto teor proteico e energético.



PUB

Os suplementos nutricionais têm como necessidades nutricionais, em complemento da alimentação habitual, pelo que se recomenda a sua toma entre as refeições e deve-se variar os sabores de acordo com as preferências de cada idoso.

Ingerir menos proteína do que o recomendado leva à perda de massa muscular, o que tem um impacto negativo na capacidade funcional e ao comprometimento do sistema imunitário. Adequar a alimentação e suplementar sempre que necessário é essencial para prevenir e tratar estados de malnutrição.

Por tudo isto, os profissionais de saúde não devem promover o aconselhamento de dietas restritivas, que levam ao desenvolvimento de malnutrição no idoso e, por consequência, ao declínio cognitivo e funcional, ao aumento da dependência e da mortalidade. Devem ter ainda em atenção a revisão da polimedicação e do seu impacto negativo na absorção de alguns nutrientes, o que pode comprometer o estado nutricional.

Para quem tem mais de 65 anos e quer continuar a viver a 100% não pode, por tudo isto, descurar que a alimentação é um bem tão essencial à vida como o ar e a água.