

13 de fevereiro de 2023

<http://justnews.pt/noticias/reverter-a-malnutricao-no-idoso-permite-restabelecer-o-peso-corporal-massa-e-forca-muscular>



«Reverter a malnutrição no idoso permite restabelecer o peso corporal e força muscular»

Célia Lopes
Nutricionista (0715N)

A manutenção de um estado nutricional adequado é fundamental para a saúde e bem-estar dos idosos e tem um impacto favorável no processo de envelhecimento.

É importante estar atento aos diferentes fatores que promovem a depleção do estado nutricional do idoso e atuar precocemente, uma vez que o idoso integra um dos grupos de maior risco para o desenvolvimento de malnutrição.

A malnutrição, ou malnutrição associada à doença, define-se pela ingestão alimentar insuficiente para satisfazer as necessidades nutricionais diárias e traduz-se na redução de peso não intencional, pela perda de massa muscular.

A sarcopenia, a fragilidade física e o comprometimento do sistema musculoesquelético, incluindo a osteoporose e a osteosarcopenia, associados à presença de malnutrição no idoso, têm um impacto negativo na qualidade de vida, pelo comprometimento do estado funcional e pelo aumento do risco de complicações clínicas, como o risco de quedas e fraturas, (re)admissões hospitalares, prolongamento do período de internamento e incapacidade na realização das atividades do dia-a-dia.

Os idosos necessitam de obter diariamente um aporte proteico suficiente para manter a síntese de massa muscular, através da ingestão de proteínas de alta qualidade. Para a manutenção de uma adequada massa muscular nos idosos recomenda-se a ingestão proteica de 1,0 a 1,5 g/kg/dia, com um aporte por refeição principal de cerca de 25 a 30 g de proteínas e de 2,5 a 3 g de leucina, para estimular ao máximo a síntese de proteína muscular.

De acordo com as diretrizes nutricionais, os suplementos nutricionais orais, em complemento da alimentação habitual, representam uma solução clínica eficaz e não invasiva no tratamento da malnutrição associada à sarcopenia, fragilidade e/ou comprometimento do sistema esquelético no idoso. A gestão nutricional passa por garantir um correto e suficiente aporte nutricional, em combinação com exercício físico adaptado e gestão farmacológica, se aplicável.



Célia Lopes

A terapêutica nutricional com recurso à suplementação nutricional oral deverá assegurar a dose nutricional efetiva de pelo menos 400 kcal. Para melhorar os resultados clínicos e promover a saúde musculoesquelética, a suplementação nutricional oral deverá, também, conter alto teor em vitamina D e em cálcio.

O aconselhamento nutricional detalhado, assim como estabelecer uma comunicação positiva com o utente/familiar/cuidador, é fundamental para assegurar e potenciar uma correta adesão à suplementação nutricional oral.

É necessário explicar as razões para a recomendação da toma, os benefícios da suplementação nutricional, os diferentes sabores e consistências disponíveis e o modo de utilização (ex.: beber lentamente entre as refeições ou à ceia, introduzir a suplementação progressivamente nos primeiros 3 a 5 dias, pode ser ingerida refrigerada, à temperatura ambiente ou sob a forma de gelado, e deve ser agitada antes de abrir).



Reverter a malnutrição, com uma intervenção nutricional atempada e personalizada, permite restabelecer o peso corporal, massa e força muscular, reduzindo o risco de incapacidade e dependência no idoso.

Os suplementos nutricionais orais, com benefícios nutricionais adicionais na gestão nutricional da malnutrição associado ao envelhecimento, devem ser introduzidos o mais precocemente possível, sempre que necessário, de forma a evitar a progressão da perda de funcionalidade muscular e garantir que os idosos mantêm as atividades do dia-a-dia, devidamente integrados na sua vida social e familiar.

Sofia Duque

Malnutrição, sarcopenia e fragilidade – uma triade a reverter

P. 22

ST>RT MGF

VI EDIÇÃO

1-4 MARÇO 2023

CONVÉNIO DE SÃO FRANCISCO COIMBRA

Siga-nos

jornal médico

dos cuidados de saúde primários

ellura

Publicações

Jornal Médico

www.justnews.pt

Nesta edição

5.ª Reunião do Núcleo de Estudos de Geriatria da SPMI

Director: José Alberto Soares

Mensal - Fevereiro 2023

Ano X - Número 10 - 3 euros

DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

V JORNADAS MULTIDISCIPLINARES DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR

Vale o jornal das Jornadas de 2023

2023

23 a 25 de março

Centro de Congressos Hotel Sheraton Porto

ESPECIAL

5.ª Reunião do Núcleo de Estudos de Geriatria da SPMI

- Malnutrição, sarcopenia e fragilidade
- Osteoporose e T-score
- Parkinson: quedas e hipertensão ortostática
- Estatinas de alta potência
- Gestão da malnutrição
- Pneumonia e envelhecimento
- Doente com demência
- Inibidores do SGLT2
- Hipoacusia: comunicar com o doente
- Medicina geriátrica perioperatória
- Diagnosticar e tratar a insónia
- Disfagia na doença de Parkinson
- Avaliação global na Oncogeriatria

P. 21/31

USF VALE DO VOUGA, ACES ENTRE DOURO E VOUGA II – AVEIRO NORTE

A HTA é uma das patologias a que a equipa desta Unidade presta especial atenção, através do rastreio e da promoção de medidas para a sua redução e controlo.

A coordenadora, aliás, assumirá, no início de março, a presidência da Sociedade Portuguesa de Hipertensão. Rosa de Pinho (na foto pequena) estendeu mesmo essa atividade além-fronteiras, participando ela própria em missões envolvendo elementos da sua USF.

Sensibilizar os utentes para a hipertensão e outras doenças crónicas

P. 16/20

Entrevista conjunta aos presidentes das Jornadas Multidisciplinares de MGF

Paulo Pessanha: "Os exames de diagnóstico são apenas um complemento à observação física"

Rui Costa: "As agudizações de casos de asma e de DPOC podem ser graves e fatais"

Manuel Viana: "Um dos principais objetivos é evitar a iatrogenia – não prescrever a mais nem a menos"

P. 6/10

PROJETO DO CH DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO TEM 3 ANOS

Unidade Clínica de Ambulatório Médico reduz as urgências e os internamentos de doentes crónicos complexos

P. 12/14

HOSPITAL Público

A PARTILHA DE BOAS PRÁTICAS

Publicação Periódica Mensal

Jornal distribuído aos profissionais de saúde das unidades hospitalares do SNS.

justNews

a partilhar informação desde 1981

www.justnews.pt

O artigo pode ser lido na edição de fevereiro do Jornal Médico dos Cuidados de Saúde Primários, no âmbito de um Especial dedicado à 5.ª Reunião do Grupo de Estudos de Geriatria da SPMI.

Dirigido a profissionais de saúde e entregue nas unidades de saúde familiar (USF) de Portugal, esta publicação da Just News tem como missão a partilha de **boas práticas**, de **boas ideias** e de **projetos de excelência** desenvolvidos no âmbito do **SNS**.