

11 de novembro de 2021

<http://justnews.pt/noticias/subnutricao-do-idoso-imperiosa-a-avaliacao-de-risco-nutricional-nos-cuidados-primarios>



## **Subnutrição do idoso: «É imperiosa a avaliação de risco nutricional nos cuidados primários»**

Fernando Santos

Docente no Mestrado de Geriatria da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

Os suplementos alimentares estão na interface entre a Nutrição e os Produtos Farmacêuticos e, por isso, o seu uso tem de ser feito respeitando as regras das suas indicações, tendo em conta as possíveis interações com os medicamentos prescritos e os eventuais efeitos adversos. Só assim constituem um instrumento fundamental na estratégia de recuperação do idoso subnutrido e, nesse sentido, deve ser enquadrado no plano alimentar que o idoso, dados os seus condicionalismos, consegue cumprir.

Só assim é que os suplementos alimentares cumprem com a função para que foram criados, que é o de suplementar o plano alimentar possível de praticar, de modo a assegurar a ingestão dos nutrientes necessários à vida de cada um dos visados.

Por essa razão, a sua inclusão deve ser feita desde o início da intervenção nutricional até que a ingestão de alimentos naturais incluídos nas refeições diárias consiga fornecer os nutrientes adequados às necessidades do idoso.

Nesta perspetiva, os suplementos alimentares não se justificam nos idosos que, não tendo desvios significativos do seu estado nutricional, consigam superar as suas necessidades inerentes à sua recuperação, através de um plano alimentar equilibrado.



Fernando Santos

### **Identificação dos idosos que estão em risco de subnutrição**

Dada a alta prevalência da subnutrição na população idosa e das suas consequências individuais (morbimortalidade) e sociais, torna-se imperioso que no planeamento para o desempenho da atividade clínica a nível dos cuidados primários seja incluída a triagem para avaliação de risco nutricional neste grupo etário, criando, assim, as condições necessárias à identificação dos idosos que estão em risco de subnutrição e dos que já se encontram subnutridos.

Esta triagem deve ser anual para os idosos que vivem no seu domicílio, mensal para os idosos institucionalizados e para todos os idosos sempre que acontecer uma doença aguda significativa (gerida em ambulatório ou em internamento) e na primeira consulta após alta hospitalar.

Desta triagem deve resultar uma decisão sobre as propostas a fazer quanto a modificações do seu estilo de vida, com prescrição de um plano alimentar associado ou não a suplementos alimentares, e à prescrição de um plano de atividade física. A programação da reavaliação para os que são alvo de intervenção nutricional será definido caso a caso.

### **Suplementos alimentares: comparticipação no pagamento**

Podemos acrescentar que, para atingir os objetivos enunciados, é necessário fazer alterações estruturais que passam pela reformulação das regras de comercialização destes produtos terapêuticos e pela melhoria da divulgação de mensagens que possam conduzir à melhoria dos níveis de literacia em saúde da população. Deste modo podem ser criadas condições que tornem possível a comparticipação no pagamento destes produtos pelo sistema de saúde.

Se assim conseguirmos disciplinar esta área de intervenção, daí resultará, certamente, um envelhecimento mais saudável para a nossa população e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida para os idosos e menos custos para a sociedade.