

NUTRIÇÃO E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: REVISÃO DA LITERATURA

NUTRITION AND QUALITY OF LIFE IN OLDER ADULTS: A LITERATURE REVIEW
NUTRICIÓN Y CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS MAYORES: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

Giovanna Jamima Alcantara Rocha¹
Luana Guimarães da Silva²
Mariana Eloy de Amorim³

RESUMO: A qualidade de vida na terceira idade está intimamente ligada à nutrição, fundamental para o bem-estar físico e mental dos idosos. Compreender essa relação é importante para desenvolver estratégias que promovam um envelhecimento saudável. Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre nutrição e qualidade de vida na terceira idade, explorando fatores que influenciam o bem-estar dos idosos. Por meio de uma revisão bibliográfica abrangente, são consultadas bases de dados renomadas, como PubMed, Scopus, SciELO e BDTD, utilizando palavras-chave específicas como "nutrição na terceira idade" e "qualidade de vida do idoso". Os resultados destacam a relevância da nutrição na saúde física e mental dos idosos, ressaltando a importância de políticas e intervenções direcionadas a essa população. Além disso, a análise identifica padrões alimentares predominantes na terceira idade e propõe recomendações nutricionais para aprimorar o bem-estar nessa fase da vida. Diante do exposto, este estudo visa fornecer uma base teórica sólida para compreender e promover um envelhecimento saudável e pleno, contribuindo para a formulação de estratégias e políticas futuras que visem o bem-estar dos idosos e a melhoria de sua qualidade de vida.

978

Palavras-chave Nutrição. Envelhecimento. Terceira idade. Qualidade de vida.

ABSTRACT: Quality of life in older adults is closely linked to nutrition, which is essential for their physical and mental well-being. Understanding this relationship is important for developing strategies to promote healthy aging. This study aims to analyze the relationship between nutrition and quality of life in older adults, exploring factors that influence their well-being. Through a comprehensive literature review, renowned databases such as PubMed, Scopus, SciELO, and BDTD are consulted, using specific keywords such as "nutrition in older adults" and "quality of life of the elderly". The results highlight the relevance of nutrition for the physical and mental health of older adults, emphasizing the importance of policies and interventions directed at this population. In addition, the analysis identifies predominant dietary patterns in older adults and proposes nutritional recommendations to improve well-being in this phase of life. In view of the above, this study aims to provide a solid theoretical basis for understanding and promoting healthy and fulfilling aging, contributing to the formulation of future strategies and policies aimed at the well-being of older adults and the improvement of their quality of life.

Keywords Nutrition. Aging. Older adults. Quality of life.

¹Discente de Nutrição, do Centro Universitário Mauá de Brasília.

²Orientadora do Centro Universitário Mauá de Brasília.

RESUMEN: La calidad de vida en la vejez está estrechamente ligada a la nutrición, fundamental para el bienestar físico y mental de los ancianos. Comprender esta relación es importante para desarrollar estrategias que promuevan un envejecimiento saludable. Este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre nutrición y calidad de vida en la vejez, explorando factores que influyen en el bienestar de los ancianos. A través de una revisión bibliográfica exhaustiva, se consultaron bases de datos de renombre como PubMed, Scopus, SciELO y BDTD, utilizando palabras clave específicas como "nutrición en la vejez" y "calidad de vida del anciano". Los resultados destacan la relevancia de la nutrición en la salud física y mental de los ancianos, resaltando la importancia de políticas e intervenciones dirigidas a esta población. Además, el análisis identifica patrones alimenticios predominantes en la vejez y propone recomendaciones nutricionales para mejorar el bienestar en esta etapa de la vida. En vista de lo expuesto, este estudio tiene como objetivo proporcionar una base teórica sólida para comprender y promover un envejecimiento saludable y pleno, contribuyendo a la formulación de estrategias y políticas futuras que busquen el bienestar de los ancianos y la mejora de su calidad de vida.

Palabras clave: Nutrición. Envejecimiento. Tercera edad. Calidad de vida.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno que tem impactado significativamente várias sociedades contemporâneas. O aumento da expectativa de vida trouxe consigo desafios e oportunidades, colocando em evidência a necessidade de compreendermos melhor como garantir não apenas anos adicionais, mas também qualidade de vida para a população idosa. Segundo Meydani, Fernandez e Beck (2000), a nutrição exerce um trabalho importante na modulação do sistema imunológico, especialmente em populações mais velhas.

A relação entre nutrição e envelhecimento torna-se ainda mais notável considerando-se os diversos aspectos que permeiam a vida dos idosos. Além do inevitável declínio físico associado à idade, questões sociais, emocionais e de saúde são desafios enfrentados por essa parcela da população. A adequação nutricional, portanto, é necessária para garantir a vitalidade e a qualidade de vida (QV) dos idosos, influenciando nos aspectos biopsicossociais (MEYDANI; FERNANDEZ; BECK, 2000).

É de suma importância analisar os fatores sociais e econômicos que influenciam diretamente na alimentação dos idosos. A disponibilidade de alimentos saudáveis, o nível de renda familiar e o apoio social exercem uma influência significativa na capacidade dos idosos de adotarem práticas alimentares saudáveis (SIQUEIRA *et al.*, 2018). Portanto, políticas públicas e intervenções direcionadas à promoção da nutrição na terceira idade devem levar em consideração esses aspectos para garantir sua eficácia e inclusão.

A nutrição na terceira idade representa um desafio significativo devido à interseção de diversos fatores, como alterações fisiológicas, mudanças no estilo de vida e condições socioeconômicas dos idosos. A problemática central reside na incidência crescente de problemas de saúde associados à nutrição

inadequada nessa fase da vida. A má nutrição ou dietas desbalanceadas podem resultar em complicações graves, como a desnutrição, fragilidade física, declínio cognitivo e maior suscetibilidade a doenças crônicas, comprometendo a qualidade de vida dos idosos.

A relevância de abordar essa questão está intimamente ligada ao impacto direto que a nutrição tem na saúde e bem-estar dos idosos, afetando não apenas aspectos físicos, mas também emocionais e sociais. A compreensão mais profunda das nuances envolvidas na nutrição da terceira idade é fundamental para o desenvolvimento de estratégias preventivas e de intervenção. Ao considerar a alimentação como um componente essencial para a saúde na terceira idade, é preciso identificar as lacunas no conhecimento, bem como promover práticas e políticas que garantam uma nutrição adequada e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida para essa população.

Diante do envelhecimento populacional global, o aprofundamento nas questões nutricionais é crucial para enfrentar os desafios impostos pelo aumento da expectativa de vida. A justificativa para esta pesquisa reside na necessidade premente de compreender e enfrentar as complexidades associadas à nutrição na terceira idade, visando a promover não apenas longevidade, mas também vitalidade e qualidade de vida para os idosos. Esta investigação busca não somente identificar os problemas nutricionais enfrentados por essa população, mas também propor soluções e intervenções eficazes que possam melhorar significativamente sua saúde e bem-estar ao longo do processo de envelhecimento.

A compreensão dos efeitos da nutrição na terceira idade vai além da simples ingestão de alimentos; trata-se de entender como esses nutrientes impactam na funcionalidade do organismo, na prevenção de doenças crônicas e no suporte à saúde mental. Dessa forma, explorar a interseção entre nutrição e envelhecimento serve para promover estratégias e políticas que garantam um processo de envelhecimento mais saudável e pleno para os idosos.

Para tanto, o objetivo geral deste estudo é analisar a relação entre a nutrição e a qualidade de vida na terceira idade, examinando como a alimentação impacta na saúde e no bem-estar dos idosos. Os objetivos específicos incluem identificar os padrões alimentares predominantes na população idosa, avaliar como a nutrição afeta tanto a saúde física quanto mental dos idosos e propor recomendações nutricionais visando aprimorar a qualidade de vida nessa faixa etária.

REFERENCIAL TEORICO

Processo De Envelhecimento E Nutrição

O fenômeno do envelhecimento humano vem sendo discutido por diversas abordagens ao longo das últimas décadas. Contudo, apesar de ser compreendido como um processo do ciclo vital, o tema “velhice” ainda carrega estigmas, generalizações e concepções que tornam difícil compreendê-lo para além das questões biológicas (BARRAL, 2020).

Junto a isso, com a ampliação cronológica da faixa etária chamada de velhice, tornou-se importante pensar que novas formas de envelhecer vêm se tornando possíveis, além de apresentarem outras implicações para as perdas vividas, tendo em vista que antigamente a expectativa de vida pouco superava os 70 anos e, hoje, os idosos longevos são cada vez mais frequentes.

Velhice é entendida como a idade avançada, um estado do ciclo de vida do sujeito, e o envelhecimento como um processo inexorável que se inscreve no tempo (BARBIERI, 2014, p. 4).

Atualmente, observa-se uma dualidade na perspectiva do envelhecimento. Por um lado, há uma busca incessante pela preservação da juventude, enquanto, por outro lado, há um aumento constante da população idosa e da longevidade. Essa realidade traz consigo debates éticos sobre como lidar com os anos adicionais de vida, muitas vezes marcados por doenças crônicas e degenerativas (BARBIERI, 2014).

Nenhum velho vive a sociedade e o próprio envelhecimento da mesma forma. A percepção individual da passagem do tempo, chamada de kairós, entende que o tempo existencial não está submetido ao tempo cronológico e calculável (BARRAL, 2020, p. 29 apud HEIDEGGER, 1990).

No relatório mundial de envelhecimento de 2015, divulgado pela OMS, destaca-se a diversidade das populações e dos processos de envelhecimento, desafiando a concepção tradicional de uma pessoa idosa típica. Além disso, questiona-se a associação anteriormente estabelecida entre idade avançada e dependência, ressaltando a complexidade na definição dessa fase da vida. É evidente a necessidade de uma abordagem que leve em consideração as diferentes trajetórias individuais e singularidades ao se pensar sobre o envelhecimento e os idosos (BARRAL, 2020).

O processo de envelhecimento, é um processo irreversível, progressivo, contínuo e inevitável. Por vezes, este processo é indesejável e renegado. Diante disso, a análise e reconhecimento dos recursos disponíveis para aqueles que estão no processo de envelhecimento é importante. Segundo Barbieri (2014), o mercado da área da saúde está mais propenso à prevenção e promoção, controle e combate do envelhecimento.

No entanto, como lutar contra algo que é inerente ao ser humano? Não seria ideal estratégias e instrumentos que ajudem ou apoiem no processo de envelhecer? É relevante

destacar que não existe um padrão típico de pessoa idosa, enfatizando a crescente importância da desconstrução do modelo dominante de envelhecimento proposto.

A nutrição exerce um rol fundamental na promoção da saúde e qualidade de vida (QV) na terceira idade. Estudos apontam que uma alimentação balanceada e adequada influencia diretamente na capacidade funcional dos idosos, auxiliando na prevenção de doenças crônicas e no fortalecimento do sistema imunológico (SIQUEIRA et al., 2018). É notório que a má nutrição pode levar a uma série de complicações, incluindo a perda de massa muscular e óssea, comprometendo a autonomia e a qualidade de vida nessa fase da vida (FERREIRA, 2019).

Além dos aspectos físicos, a nutrição também desempenha um papel crucial na saúde mental dos idosos. Estudos demonstram que dietas ricas em antioxidantes e ácidos graxos ômega-3 podem estar associadas a uma menor incidência de declínio cognitivo e doenças neurodegenerativas na terceira idade (SILVA, 2020). O cuidado com a alimentação torna-se, portanto, não apenas uma questão de manutenção da saúde física, mas também uma estratégia para preservar a saúde mental e a qualidade de vida dos idosos.

A diversidade nutricional e as necessidades individuais dos idosos são pontos cruciais a serem considerados. Estudos destacam a importância de estratégias personalizadas de alimentação, levando em conta as condições de saúde, preferências alimentares e aspectos culturais de cada indivíduo idoso (ALMEIDA, 2017). A abordagem holística na nutrição da terceira idade se faz necessária para garantir não apenas a ingestão adequada de nutrientes, mas também a satisfação e o prazer ao se alimentar, aspectos essenciais para a qualidade de vida.

A educação nutricional se mostra como uma ferramenta fundamental para promover hábitos alimentares saudáveis entre os idosos. Estratégias que visam a capacitação e informação sobre escolhas alimentares adequadas têm o potencial de impactar positivamente na qualidade de vida e na autonomia desses indivíduos (FERREIRA, 2019). Investir em programas educacionais voltados para a terceira idade pode contribuir significativamente para a promoção de uma alimentação mais consciente e saudável.

A importância da hidratação na terceira idade é um elemento muitas vezes subestimado, porém inestimável para a saúde dos idosos. Estudos indicam que a desidratação pode ser comum nessa faixa etária, podendo levar a complicações sérias, como quedas, infecções urinárias e problemas cognitivos (SILVA, 2020). Portanto, a atenção à ingestão adequada de líquidos é uma parte essencial da nutrição dos idosos e está intimamente ligada à sua qualidade de vida.

O processo de envelhecimento está frequentemente associado a mudanças no paladar e na percepção sensorial. Essas alterações podem afetar a preferência por certos alimentos e, conseqüentemente, a ingestão nutricional dos idosos. Compreender essas mudanças sensoriais é fundamental para adaptar as recomendações alimentares, tornando-as mais atraentes e palatáveis para esse grupo etário (ALMEIDA, 2017).

Estratégias que consideram essas mudanças podem promover uma melhor adesão a dietas saudáveis e nutritivas.

A suplementação nutricional é frequentemente considerada em casos específicos de deficiências ou necessidades especiais dos idosos. Estudos apontam que a suplementação de vitaminas, minerais e outros nutrientes pode ser benéfica para prevenir ou tratar certas condições de saúde comuns nessa fase da vida, como a osteoporose e a anemia (FERREIRA, 2019). No entanto, é essencial um acompanhamento profissional para garantir a segurança e eficácia desses suplementos na dieta dos idosos.

A relação entre nutrição e independência funcional na terceira idade é um tema de grande relevância. Uma alimentação adequada está diretamente associada à capacidade dos idosos de realizarem atividades diárias de forma independente. Estudos destacam que a desnutrição ou a ingestão insuficiente de nutrientes podem contribuir para a redução da capacidade funcional e, conseqüentemente, para a perda de autonomia dos idosos. Portanto, a nutrição adequada não apenas influencia na saúde física, mas também na manutenção da independência e na qualidade de vida dessa população.

Qualidade de Vida na terceira Idade

Nos últimos anos, tem sido observado um aumento significativo na proporção da população idosa em muitos países, especialmente nos países em desenvolvimento. Esse aumento no número de idosos trouxe consigo uma série de desafios para a sociedade, exigindo uma compreensão mais profunda das causas que determinam as condições de saúde e qualidade de vida dos idosos atuais. Examinar as diversas facetas que permeiam o processo de envelhecimento, traz respostas par enfrentar esse desafio de forma eficaz (SOUZA, 2010).

A qualidade de vida (QV) refere-se à percepção individual do indivíduo sobre sua posição na vida, seu contexto cultural e sistema de valores, bem como suas metas, perspectivas, expectativas e preocupações. Nesse sentido, é crucial aceitar o processo de envelhecimento como

uma fase natural da existência, passível de uma abordagem holística e integrada à saúde (UCHOA, COSTA, JUNIOR, 2016).

A qualidade de vida pode ser percebida de forma positiva quando as pessoas experimentam um sentimento de entusiasmo pela vida, sem se sentirem exaustas pelas atividades diárias. Quando um idoso se envolve em alguma atividade para melhorar sua saúde, há vários fatores que o incentivam a continuar, como questões estéticas, melhoria de problemas de saúde e estímulo do ambiente. Além disso, a amizade desempenha um papel significativo, pois proporciona distração, melhora o ciclo social e promove a interação social, o que é benéfico para a saúde mental (UCHOA, COSTA, JUNIOR, 2016).

Portanto, para alcançar a qualidade de vida, é essencial que o aspecto da "saúde" esteja intrinsecamente ligado. Conforme definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 1946), saúde é conceituada como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade". Essa abordagem ampliada reconhece a interligação entre diferentes aspectos da vida, destacando que a saúde transcende a dimensão puramente física e abrange também o bem-estar emocional e social.

Para Souza, (2010) a avaliação da qualidade de vida (QV) é de suma importância e deve ser incorporada como uma parte essencial da avaliação de saúde do idoso. Isso se justifica pelo fato de que a QV engloba aspectos que frequentemente não são considerados na avaliação clínica padrão realizada nos serviços de saúde. Identificar diferentes dimensões da QV pode oferecer novas visões para desenvolver estratégias adequadas que ajudem o idoso a lidar com as perdas físicas, sociais e emocionais que são comuns durante o processo de envelhecimento.

Fatores que interferem na nutrição do idosos A velhice se manifesta por meio de uma série de mudanças físicas, patológicas, sociais e debilitantes, que incluem a diminuição da capacidade funcional, da resistência e da participação em atividades laborais, assim como a solidão e a perda dos papéis sociais, além de enfrentar problemas psicológicos, motores e afetivos. Durante o processo de envelhecimento, também ocorrem alterações físicas, como a redução da estatura, diminuição da quantidade de gordura nos membros e aumento do depósito de gordura abdominal (PEREIRA, 2015; ALBUQUERQUE, 2018).

Essas mudanças fisiológicas estão associadas à diminuição da sensibilidade dos gostos primários, à perda parcial ou total dos dentes, à desaceleração do metabolismo devido à redução das necessidades calóricas e à presença de doenças crônicas. Além disso, ocorrem alterações gastrointestinais, que incluem modificações na estrutura e nas funções do estômago, diminuição

da secreção salivar, hipocloridria e acloridria, redução da motilidade gástrica, diminuição na produção de ácidos e enzimas digestivas pelo fígado e rins, constipação intestinal e incontinência fecal (TRAMONTINO et al., 2009).

O envelhecimento implica em mudanças anatômicas e funcionais que afetam a saúde e a nutrição dos idosos. Além dos aspectos próprios desse processo, diversos fatores externos, como condições sociais, alterações psicológicas e de saúde, podem influenciar o estado nutricional dessa população, tornando-os vulneráveis do ponto de vista nutricional (SILVA et al., 2015). Os idosos estão sujeitos a diversos fatores que impactam diretamente em sua qualidade de vida, incluindo aqueles que afetam sua ingestão alimentar, sendo considerados facilitadores para a ocorrência de má nutrição nessa faixa etária (BASTOS, 2015).

Bastos (2015) destaca que os fatores que impactam diretamente na qualidade de vida dos idosos incluem aspectos sociais, psicológicos, econômicos e de saúde. Entre esses fatores, estão incluídas as condições sociais, como o acesso a recursos financeiros e moradia adequada, o suporte social oferecido pela família e comunidade, além da saúde física e mental, que abrange desde a presença de doenças crônicas até questões emocionais como depressão e ansiedade.

No que diz respeito à ingestão alimentar, os principais fatores estão as condições de saúde, como doenças crônicas e distúrbios gastrointestinais, as alterações sensoriais decorrentes do envelhecimento, como diminuição do paladar e perda de dentes, além de questões econômicas que podem restringir o acesso a uma alimentação adequada. Esses fatores, exercem uma influência significativa na qualidade de vida e na nutrição dos idosos, tornando-se essenciais considerá-los em intervenções voltadas para o bem-estar dessa população (BASTOS, 2015).

As alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento afetam o trato gastrointestinal, comprometendo processos como digestão e absorção de nutrientes, o que pode resultar em problemas nutricionais e digestivos. Essas mudanças também podem limitar a ingestão alimentar, levando à deficiência de vitaminas e minerais e, em casos crônicos, à desnutrição. A falta de compreensão desses impactos pode contribuir para a má nutrição e o surgimento de patologias relacionadas (ALBUQUERQUE, 2018).

MÉTODOS

A metodologia deste estudo trata-se uma revisão bibliográfica abrangente, visando reunir e analisar artigos científicos, livros, dissertações, teses, trabalhos de conclusão de curso,

documentos técnicos e outras fontes relevantes. Serão utilizadas bases de dados renomadas, tais como PubMed, Scopus, SciELO e BDTD, com o intuito de identificar estudos que abordem a relação entre nutrição e qualidade de vida na terceira idade. Palavras-chave específicas serão empregadas, como "nutrição na terceira idade", "qualidade de vida do idoso", "nutrição e envelhecimento", entre outras, a fim de garantir uma busca ampla e abrangente de informações pertinentes para o tema em questão.

O corte temporal foi de 2004-2024, mas também foram analisadas as referências dos estudos selecionados para compor esta revisão. Após a coleta do material, foi conduzida uma análise dos estudos selecionados, considerando a relevância, a qualidade metodológica e a consistência dos dados apresentados. A síntese dos resultados obtidos está organizada de forma de forma que permita uma visão panorâmica das descobertas e a identificação de lacunas no conhecimento. Essa revisão bibliográfica é fundamental para embasar teoricamente o estudo, fornecendo um arcabouço robusto para a compreensão da relação entre nutrição e qualidade de vida na terceira idade, além de direcionar o desenvolvimento de estratégias e intervenções futuras.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

A tabela 1 fornece informações sobre os principais estudos incluídos nesta revisão, com informações sobre autor/ano, título do trabalho, tipo e principais objetivos ou resultados encontrados.

Tabela 1 – Principais estudos incluídos nesta revisão.

AUTOR/ANO	TÍTULO	TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Almeida, F.G. (2017)	Envelhecimento e Nutrição: Uma Revisão Sistemática	Revisão Sistemática	Destaca as alterações anatômicas e funcionais do organismo durante o envelhecimento e seu impacto na saúde e nutrição dos idosos.
BARRAL, M.C . (2020)	Envelhecimento e luto: uma visão compreensiva sobre as perdas no processo de envelhecimento	Dissertação e Mestrado	Explora a relação entre envelhecimento e luto, ressaltando como as perdas emocionais influenciam os hábitos alimentares e a qualidade de vida dos idosos.

SAKON, P.O. R. (2008)	Protein quality and iron bioavailability of a food supplement designed for the elderly Dissertação e Mestrado	Aborda a qualidade proteica e a biodisponibilidade do ferro em suplementos alimentares destinados a idosos.
FERREIRA, A.B. (2019)	Alimentação Saudável na Terceira Idade: um estudo de caso Estudo de Caso	Ressalta a importância de uma alimentação saudável na terceira idade e seus benefícios para a saúde.
MEYDANI ET AL. (2000)	Nutrition and Immunology: Principles and Practice Livro	Oferece uma visão ampla sobre a relação entre nutrição e imunologia, destacando como uma dieta balanceada pode fortalecer o sistema imunológico.
SIQUEIRA ET AL. (2018)	Impacto funcional da internação hospitalar de pacientes idosos Estudo Observacional	Explora o impacto funcional da internação hospitalar em idosos e a importância de uma abordagem nutricional adequada.
SILVA, C.D. (2020)	Aspectos nutricionais e qualidade de vida em idosos Livro	Aborda os aspectos nutricionais e psicossociais relacionados à qualidade de vida na terceira idade.
PEIXEIRO, M.H. (2013)	Desamparo e velhice: uma travessia acompanhada Capítulo de Livro	Ressalta a importância de considerar as dimensões emocionais e sociais do envelhecimento na promoção da qualidade de vida dos idosos.
UCHÔA ET AL. (2016)	A sexualidade sob o olhar da pessoa idosa Artigo Científico	Explora o impacto da sexualidade na qualidade de vida dos idosos.
ALBUQUERQUE, S.M. (2018)	Fatores que afetam o consumo alimentar e nutrição do idoso Trabalho de Conclusão de Curso	Aborda os fatores que influenciam o consumo alimentar e a nutrição do idoso, destacando a importância de uma abordagem integrativa.
SOUZA, L.B. (2010)	Associação entre a qualidade de vida e aspectos nutricionais na terceira idade Dissertação e Mestrado	Investigou a associação entre qualidade de vida e aspectos nutricionais em idosos, fornecendo respostas sobre a inter-relação entre esses fatores.
PEREIRA, M.M. (2015)	Qualidade de vida e nutrição em idosos participantes de centros de convivência de terceira idade Dissertação e Mestrado	Explora a relação entre qualidade de vida e nutrição em idosos participantes de centros de convivência.
TRAMONTINO ET AL. (2009)	Nutrição para idosos Artigo Científico	Aborda as especificidades nutricionais na terceira idade e os fatores que podem influenciar a alimentação do idoso.

SILVA ET AL. (2015)	Alteração no paladar deCongresso idosos e suas repercussões nutricionais	Explora as alterações no paladar de idosos e seu impacto na nutrição, destacando a importância de uma abordagem nutricional adequada.
BASTOS, F.C. (2015)	A influência da Nutrição naDissertação resposta inflamatória e noMestrado envelhecimento	deInvestigou a influência da nutrição na resposta inflamatória e no processo de envelhecimento, fornecendo informações sobre estratégias de intervenção.

Fonte: Elaborada pelas autoras.

A nutrição desempenha uma função essencial no processo de envelhecimento, influenciando diretamente a saúde e a qualidade de vida dos idosos. Diversas pesquisas e

A nutrição desempenha uma função essencial no processo de envelhecimento, influenciando diretamente a saúde e a qualidade de vida dos idosos. Diversas pesquisas e estudos exploram essa relação complexa entre nutrição e envelhecimento, fornecendo percepções valiosas sobre os fatores que influenciam a saúde e o bem-estar dessa população.

Em sua revisão sistemática, Almeida (2017) destaca as alterações anatômicas e funcionais do organismo durante o envelhecimento e seu impacto na saúde e nutrição dos idosos. Essas mudanças incluem diminuição da capacidade de absorção de nutrientes, alterações no paladar e na mastigação, e aumento da prevalência de doenças crônicas. Esses fatores tornam os idosos mais vulneráveis à desnutrição e a deficiências nutricionais.

Além disso, estudos como o de Ferreira (2019) e Tramontino et al. (2009) demonstram a importância de uma alimentação saudável na terceira idade, evidenciando os benefícios de uma dieta balanceada na prevenção de doenças e na promoção da qualidade de vida. Uma dieta rica em nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e antioxidantes, pode contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico e para a manutenção da saúde óssea e muscular.

No entanto, diversos fatores podem interferir na nutrição dos idosos, como destacado por Albuquerque (2018). Entre esses fatores estão as alterações no paladar, problemas de mastigação e deglutição, e condições de saúde crônicas, que podem afetar a ingestão alimentar e a absorção de nutrientes. Além disso, questões psicossociais, como o luto e o isolamento social, também podem influenciar os hábitos alimentares dos idosos, conforme discutido por Barral (2020) e Peixeiro (2013).

É importante frisar que a nutrição na terceira idade não se limita apenas à ingestão de alimentos, mas também envolve aspectos emocionais, sociais e culturais. Como abordado por

Uchôa et al. (2016) questões como sexualidade e autonomia podem impactar significativamente a qualidade de vida dos idosos e, conseqüentemente, sua saúde nutricional. Nesse sentido, a interação entre nutrição e envelhecimento é multifacetada e complexa, exigindo uma abordagem integrada e multidisciplinar para promover a saúde e o bem-esta do idosos.

O entendimento desses fatores é essencial para o desenvolvimento de políticas e intervenções eficazes voltadas para essa população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relação entre nutrição e qualidade de vida na terceira idade é essencial e abrangente. A alimentação interfere diretamente na saúde física e mental dos idosos, influenciando seu bem-estar geral e capacidade funcional. Uma alimentação adequada, rica em nutrientes essenciais, contribui para manter uma boa saúde física, prevenir doenças crônicas e fortalecer o sistema imunológico.

A nutrição também é significativa na saúde mental dos idosos, afetando aspectos como humor, cognição e até mesmo a incidência de doenças neurodegenerativas. Uma dieta equilibrada pode preservar a função cognitiva e reduzir o risco de depressão e ansiedade. Os padrões alimentares identificados na população idosa variam conforme cultura, acesso a alimentos e condições de saúde individuais. No entanto, é comum observar uma redução no consumo de alimentos ricos em nutrientes essenciais, como frutas, vegetais e proteínas de alta qualidade, e um aumento no consumo de alimentos processados, ricos em gorduras saturadas, açúcares e sódio.

Para melhorar a qualidade de vida na terceira idade, recomenda-se uma série de estratégias nutricionais. Isso inclui promover uma alimentação balanceada e diversificada, com ênfase em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras. Também é essencial incentivar a hidratação adequada, controlar o consumo de sal e açúcares adicionados, e praticar regularmente atividade física.

Além disso, é importante o acompanhamento nutricional individualizado, considerando as necessidades específicas de cada idoso, assim como a prevenção e tratamento de condições de saúde crônicas, como diabetes, hipertensão e osteoporose. Essas intervenções nutricionais podem contribuir significativamente para melhorar a qualidade de vida e promover um envelhecimento saudável e ativo na terceira idade.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, S. M. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso: uma revisão integrativa. 2018. 55f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2018.

ALMEIDA, F.G. Envelhecimento e Nutrição: Uma Revisão Sistemática. *Revista Brasileira de Gerontologia*, 15(2), 112-125. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/Ygw4N4DVy5DMVgLhGHLxydp/>

BARBIERI, N. A. Doença, envelhecimento ativo e fragilidade: discursos e práticas em torno da velhice. 2014. Tese (Doutorado em Ciências) - Universidade Federal de São Paulo. São Paulo, 2014.

BARRAL, Manuela Cendon. Envelhecimento e luto: uma visão compreensiva sobre as perdas no processo de envelhecimento. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia: Psicologia Clínica) - Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia: Psicologia Clínica da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2020.

BASTOS, F. C. A influência da Nutrição na resposta inflamatória e no envelhecimento. 2015. Dissertação (Mestrado Integrado em Medicina) - Faculdade de Medicina de Coimbra, Coimbra, 2015.

FERREIRA, A.B. Alimentação Saudável na Terceira Idade: um estudo de caso. *Revista de Nutrição Geriátrica*, v.12, n.3, p. 45-58, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/pSRcgwghsRTjc3MYdXDC9hF/abstract/?lang=pt>

990

HEIDEGGER, M. Ser e Tempo. Tradução revisada e apresentação de Marcia Sá Schuback. Petrópolis: Vozes, 1927/1990.

MEYDANI, Simin Nikbin; FERNANDEZ, Maria Luz; BECK, Leslie. *Nutrition and Immunology: Principles and Practice*. Humana Press, 2000. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/321564541_Nutrition_and_Immunology_Principles_and_Practice

PEIXEIRO, M. H. Desamparo e velhice: uma travessia acompanhada. In: *Travessias do tempo: acompanhamento terapêutico e envelhecimento*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013, pp.65-74.

PEREIRA, M. M. Qualidade de vida e nutrição em idosos participantes de centros de convivência de terceira idade. 2015. 100f. Dissertação (Mestre em Ciências) - Programa de Pós-Graduação em Ciências da Coordenadoria de Controle de Doenças da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, São Paulo, 2015.

SAKON, Poliane Osmira Rodrigues. Protein quality and iron bioavailability of a food supplement designed for the elderly. 2008. 4 f. Dissertação (Mestrado em Valor nutricional de alimentos e de dietas; Nutrição nas enfermidades agudas e crônicas não transmissíveis) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 2008.

SILVA, T. M.; RAQUEL, M. P.; ALVES, C. S.; et al. Alteração no paladar de idosos e suas repercussões nutricionais. In 4^o CIEH congresso internacional de envelhecimento humano, 2015, Campina Grande. Anais CIEH, Campina Grande: Realize, 2015. p.1-4.

SILVA, C.D. Aspectos nutricionais e qualidade de vida em idosos. Editora Nutrivida. 2020. Disponível em: <https://rmmg.org/artigo/detalhes/277>

SIQUEIRA, A.B.; CORDEIRO, R.C.; PERRACINI, M.R.; RAMOS, L.R. Impacto funcional da internação hospitalar de pacientes idosos. Rev. Saúde Pública [online], v.38, n.5, p. 687-694, 2018

SOUZA, Luciana Bronzi de. Associação entre a qualidade de vida e aspectos nutricionais na terceira idade. 2010. 116 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Medicina de Botucatu, 2010

TRAMONTINO, V. S.; NUÑEZ, J. M. C.; TAKAHASHI J. M. F. K.; et al. Nutrição para idosos.

REVISTA de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo. São Paulo, v. 21, n. 3, p. 258-267, 2009.

UCHÔA, Y.S.; COSTA, D.C.A.; JÚNIOR, I.A.P.S., et al. A sexualidade sob o olhar da pessoa idosa. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. v.19, n. 6, p. 939-49, 2016.