



Nutrição e envelhecimento saudável: Estratégias dietéticas para a promoção da longevidade

10.56238/isevmjv3n2-036

Recebimento dos originais: 12/03/2024

Aceitação para publicação: 16/04/2024

Bruna Paccola

RESUMO

Conforme a população envelhece, as necessidades nutricionais mudam, e manter uma alimentação adequada pode se tornar uma tarefa complexa para muitos idosos. Nos Estados Unidos, o número de pessoas com 65 anos ou mais cresceu significativamente, passando de 37,8 milhões em 2007 para 50,9 milhões em 2017, e deve alcançar 94,7 milhões até 2060. Com o aumento da longevidade, os idosos estão mais vulneráveis a doenças crônicas relacionadas à idade. De acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças, aproximadamente 28,1% dos americanos idosos sofrem de doenças cardíacas, 26,8% têm diabetes e 19,3% são diagnosticados com câncer.

Palavras-chave: Nutrição, Envelhecimento Saudável, Longevidade, Estratégias Dietéticas.

1 INTRODUÇÃO

Conforme a população envelhece, as necessidades nutricionais mudam, e manter uma alimentação adequada pode se tornar uma tarefa complexa para muitos idosos¹. Nos Estados Unidos, o número de pessoas com 65 anos ou mais cresceu significativamente, passando de 37,8 milhões em 2007 para 50,9 milhões em 2017, e deve alcançar 94,7 milhões até 2060². Com o aumento da longevidade, os idosos estão mais vulneráveis a doenças crônicas relacionadas à idade. De acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças, aproximadamente 28,1% dos americanos idosos sofrem de doenças cardíacas, 26,8% têm diabetes e 19,3% são diagnosticados com câncer³.

Diversos fatores fisiológicos, como o declínio do apetite causado por condições de saúde, dor crônica e a menor demanda de energia com o avanço da idade, além das alterações nos sentidos, como olfato, paladar e visão, influenciam diretamente a ingestão de alimentos⁴. Além



disso, modificações no sistema digestivo podem prejudicar a absorção de nutrientes essenciais, aumentando o risco de deficiências e desnutrição⁵.

Esses desafios nutricionais também são amplificados por questões sociais e econômicas enfrentadas por muitos idosos. A redução da renda, o aumento das despesas médicas e a falta de mobilidade podem dificultar o acesso a alimentos saudáveis, elevando o risco de má nutrição⁶. Além disso, o isolamento social, comum nessa faixa etária, e a perda de relacionamentos próximos podem levar a comportamentos alimentares inadequados, como a diminuição da frequência das refeições e a baixa ingestão de alimentos essenciais⁷.

Embora a importância de uma dieta balanceada na velhice seja amplamente reconhecida, os estudos sobre nutrição tendem a se concentrar em populações mais jovens, deixando lacunas na compreensão das necessidades específicas dos idosos. Pesquisas frequentemente abordam aspectos como status socioeconômico e redes de suporte social⁸, mas são insuficientes para cobrir todos os fatores que influenciam a alimentação de idosos nos Estados Unidos.

Muitas pessoas em lares com insegurança alimentar enfrentam grandes desafios para manter uma alimentação equilibrada e um suprimento adequado de alimentos⁹. Fatores individuais e ambientais também influenciam a qualidade da dieta. Por exemplo, atitudes positivas em relação à alimentação saudável e a criação de uma identidade alimentar saudável têm sido ligadas a uma maior ingestão de frutas e vegetais^{10,11}. O ambiente também exerce influência, sendo que a percepção da disponibilidade de alimentos saudáveis e, em menor grau, o acesso a supermercados estão associados ao aumento da ingestão desses alimentos¹². Em 2016, estimou-se que padrões alimentares inadequados foram responsáveis por cerca de 11% dos anos de vida ajustados por incapacidade e mais de 529.000 mortes nos EUA, sendo a maioria atribuída a doenças cardiovasculares¹⁰.

Diversas organizações de saúde, incluindo as Diretrizes Dietéticas para Americanos (DGA), recomendam um padrão alimentar equilibrado, com foco em frutas, vegetais, grãos



integrais e laticínios com baixo teor de gordura. No entanto, existe uma grande disparidade entre as recomendações e os hábitos alimentares da população. Atualmente, mais de três quartos dos americanos não consomem a quantidade diária recomendada de frutas, cerca de 90% não atingem a meta de ingestão de vegetais, e quase todos ficam abaixo da recomendação para grãos integrais. Além disso, cerca de 80% não consomem a quantidade adequada de laticínios¹³.

Para superar essa lacuna, é necessário adotar uma abordagem multifacetada, envolvendo políticas públicas, educação e iniciativas comunitárias. A seguir estão algumas soluções viáveis:

- Educação Nutricional Ampla e Acessível

Uma das principais estratégias é fortalecer a educação nutricional, não apenas em escolas, mas também em comunidades e ambientes de trabalho. Programas educacionais que ensinem sobre a importância de uma alimentação balanceada e como fazer escolhas alimentares saudáveis podem ajudar a população a melhorar seus hábitos alimentares. Além disso, é importante garantir que essas informações sejam adaptadas para diferentes faixas etárias e condições de saúde, com foco especial em idosos, que podem enfrentar barreiras específicas, como dificuldades na preparação de alimentos ou acesso limitado a ingredientes frescos.

- Incentivos ao Acesso a Alimentos Saudáveis

Melhorar o acesso a alimentos frescos e saudáveis, como frutas, vegetais e grãos integrais, é crucial. Uma solução seria criar incentivos financeiros para que supermercados e mercados locais em áreas de baixa renda aumentem a oferta de alimentos nutritivos. Subsídios governamentais para pequenos agricultores e mercados comunitários podem também tornar os alimentos frescos mais acessíveis e aumentar a sua disponibilidade em comunidades carentes. Além disso, programas como o SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program) podem ser expandidos para incluir ainda mais incentivos para a compra de alimentos saudáveis, oferecendo descontos ou bônus ao adquirir frutas e vegetais.

- Iniciativas Comunitárias e Parcerias Locais

As comunidades podem desempenhar um papel vital na melhoria dos padrões alimentares, criando hortas comunitárias, programas de distribuição de alimentos frescos e campanhas de conscientização sobre nutrição. Parcerias com organizações locais, como escolas, centros comunitários e igrejas, podem ajudar a aumentar o



alcance dessas iniciativas. Além disso, eventos comunitários focados em culinária saudável, feiras de nutrição e aulas de cozinha prática podem incentivar o envolvimento ativo da população, ajudando as pessoas a aprender novas formas de preparar alimentos nutritivos com ingredientes acessíveis.

- Reformas nas Políticas Públicas

O apoio governamental por meio de políticas que incentivem o consumo de alimentos saudáveis é fundamental. Isso inclui a criação de legislações que reduzam os impostos sobre alimentos nutritivos, ao mesmo tempo em que aumentam os impostos sobre produtos altamente processados e ricos em açúcar ou gordura. Campanhas de saúde pública, como as que promovem a redução do consumo de refrigerantes e alimentos processados, já demonstraram eficácia, e sua expansão poderia alcançar um impacto ainda maior. Políticas que incentivem a produção de alimentos orgânicos e sustentáveis também podem melhorar a qualidade da dieta, ao mesmo tempo em que protegem o meio ambiente.

Em conclusão, a promoção de uma alimentação saudável entre a população, especialmente entre os idosos, é essencial para reduzir o risco de doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida. Embora haja desafios significativos, como insegurança alimentar e o acesso limitado a alimentos saudáveis, soluções abrangentes que envolvem políticas públicas, educação nutricional, inovação tecnológica e iniciativas comunitárias podem ajudar a superar essas barreiras. Ao incentivar escolhas alimentares equilibradas e garantir que todos tenham acesso a alimentos nutritivos, podemos caminhar em direção a uma sociedade mais saudável e longa, alinhada com as recomendações nutricionais e com a promoção do bem-estar em todas as etapas da vida.



REFERÊNCIAS

- Choi YJ, Crimmins EM, Kim JK, Ailshire JA. Ingestão de alimentos e nutrientes e qualidade da dieta entre americanos mais velhos. *Nutrição em Saúde Pública* . 2021;24(7):1638-1647. doi:10.1017/S1368980021000586.
- Administração sobre Envelhecimento (2018) Perfil de americanos mais velhos. <https://acl.gov/sites/default/files/Aging%20and%20Disability%20in%20America/2018OlderAmericansProfile.pdf>
- Centros de Controle e Prevenção de Doenças (2020) Relatório nacional de estatísticas sobre diabetes 2020: estimativas de diabetes e sua carga nos Estados Unidos. <https://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf>
- Pilgrim , AL , Robinson , SM , Sayer , AA et al . (2015) Uma visão geral do declínio do apetite em pessoas mais velhas . *Nurs Older People* 27 , 29–35.
- Rémond , D , Shahar , DR , Gille , D et al . (2015) Compreendendo o trato gastrointestinal de idosos para desenvolver soluções dietéticas que previnam a desnutrição . *Oncotarget* 6 , 13858 – 13898.
- Pooler , JA , Hartline-Grafton , H , DeBor , M et al . (2019) Insegurança alimentar: um determinante social chave da saúde para adultos mais velhos . *JAm Geriatr Soc* 67 , 421–424.
- Boulos , C , Salameh , P & Barberger-Gateau , P (2017) Isolamento social e risco de desnutrição entre idosos . *Geriatr Gerontol Int* 17 , 286 – 294
- Pieroth , R , Rigassio Radler , D , Guenther , PM et al . (2017) A relação entre apoio social e qualidade da dieta em adultos de meia-idade e idosos nos Estados Unidos . *J Acad Nutr Diet* 117 , 1272 – 1278.
- Coleman-Jensen , A , Rabbitt , MP , Gregory , CA et al . (2016) Segurança alimentar das famílias nos Estados Unidos em 2016, Relatório de Pesquisa Econômica nº ERR-237 . Washington, DC : Departamento de Agricultura dos EUA, Serviço de Pesquisa Econômica.
- Gupta NR, Freedman DA. A segurança alimentar modera a relação entre o ambiente alimentar percebido e a qualidade da dieta entre adultos em comunidades com baixo acesso ao varejo de alimentos saudáveis. *Nutrição em Saúde Pública* . 2021;24(10):2975-2986. doi:10.1017/S1368980020001317
- Ma , X , Blake , CE , Barnes , TL et al . (2018) O que a identidade alimentar de uma pessoa acrescenta às influências ambientais na ingestão de frutas e vegetais? *Apetite* 120 , 130 – 135
- Allcott , H , Diamond , R & Dube , JP (2018) A Geografia da Pobreza e Nutrição: Desertos Alimentares e Escolhas Alimentares nos Estados Unidos . Cambridge, MA : National Bureau of Economic Research
- U.S. Department of Health and Human Services & U.S. Department of Agriculture (2015) 2015–2020 Dietary guidelines for Americans. 8th edition. <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>