

**FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO E NEGÓCIOS DE SERGIPE – FANESE
NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO - NPGE
GESTÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAR: NUTRIÇÃO CLÍNICA E ESPORTIVA**

SYLVIA CRISTINE PRADO SANTOS

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Aracaju

2018

SYLVIA CRISTINE PRADO SANTOS

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Núcleo de Pós-Graduação e Extensão-NPGE, da Faculdade de Administração e Negócios de Sergipe – FANESE, como requisito para obtenção do título de Especialista em Gestão Nutricional e Alimentar: Nutrição Clínica e Esportiva.

**Lavínia Aragão Trigo Loureiro
Professora Avaliadora**

**Lavínia Aragão Trigo Loureiro
Coordenadora do Curso**

**Sylvia Cristine Prado Santos
Aluna**

Aprovado (a) com média:_____

Aracaju (SE), ____ de _____ de 2018.

SUMÁRIO

RESUMO

1 INTRODUÇÃO	5
2 MATERIAIS E MÉTODOS	6
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	7
3.1 Processo de Envelhecimento.....	13
3.2 Nutrição na qualidade de vida do idoso.....	14
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
ABSTRACT.....	19
REFERÊNCIAS.....	20

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

SYLVIA CRISTINE PRADO SANTOS¹

RESUMO

Introdução: O envelhecimento é um processo inevitável que expõe o organismo a inúmeras alterações anatômicas e funcionais, com consequências nas condições de saúde e nutrição do idoso. **Objetivo:** Compreender a importância da nutrição na qualidade de vida do idoso. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. Para fundamentar a pesquisa foram utilizadas as bases de dados BIREME ou BVS; SCIELO e LILACS usando os descritores nutrição, qualidade de vida e nutrição. Foram encontrados 60 artigos, sendo que somente 38 estavam disponíveis em texto completo. Desta totalidade, 24 foram excluídos por não serem artigos originais e bases indexadas. **Resultados:** Dos 14 artigos selecionados para o estudo seis (40%) foram publicados entre 2006 a 2009 e oito (60%) publicados entre 2012 a 2017. Os mesmos foram divididos em categorias sendo elas: o processo e envelhecimento e a nutrição na qualidade de vida do idoso. A nutrição adequada e balanceada proporciona ao idoso uma melhora na qualidade de vida, uma vez que interfere no surgimento de doenças. **Considerações finais:** O acompanhamento do nutricionista é essencial para uma orientação de uma nutrição adequada, adaptando as condições de cada indivíduo idoso.

Palavras-Chave: Nutrição; Qualidade de vida; Idoso.

¹ Nutricionista pela Faculdade Estácio-FASE. Pós-Graduada em Saúde Pública e da Família – FANESE, Pós-Graduada em Gestão Nutricional e Alimentar: Nutrição Clínica e Esportiva - FANESE. E-mail: sylprado10@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno mundial com crescimento expressivo, sobretudo em países em desenvolvimento como o Brasil que atualmente tem cerca de 14,5 milhões de pessoas com idade igual ou acima de 60 anos. A estimativa para 2025 é de 33 milhões, tornando a sexta maior população idosa do mundo (SILVA, 2010).

As transformações na estrutura da população são marcadas pela transição demográfica, e relaciona-se diretamente com a diminuição das taxas de natalidade e mortalidade infantil, devido as melhorias no tratamento das doenças infecciosas e condições de saneamento básico, e o acesso aos serviços para um número maior de indivíduo. (SANCHE, J.F.; GARDENGHI, 2016).

O envelhecimento é um processo inevitável que expõe o organismo a inúmeras alterações anatômicas e funcionais, com consequências nas condições de saúde e nutrição do idoso. É uma fase da vida singular e complexa, uma vez que o processo de envelhecimento ocorre de maneiras distintas e é influenciado pelo estilo de vida, condições socioeconômicas, ambiente, saúde, hereditariedade, dentre outros fatores (VALER; BIERHALS, et al, 2015).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) envelhecimento saudável e ativo é o processo de aprimoramento de oportunidades para a saúde, a participação e a segurança a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem (SIQUEIRA; OLIVEIRA, et al, 2017).

Qualidade de vida mostra a percepção que os indivíduos têm de que suas necessidades estão sendo atendidas para alcançar a satisfação pessoal e ainda o seu bem-estar físico, social e econômico. A qualidade de vida no processo de envelhecimento além de fornecer as necessidades primordiais é essencial modificar e tornar o estilo de vida melhor, sendo a alimentação um dos fatores centrais para a saúde, qualidade de vida e nutrição do indivíduo, uma vez que um padrão alimentar equilibrado proporciona melhor condição de saúde e contribui diretamente na prevenção e controle de doenças que acometem os idosos (PERREIRA; FILIPE, 2016).

Diante do contexto justifica-se esta pesquisa pela relevância dessa temática, uma vez que a nutrição assume um papel importante na saúde do idoso, já que a

atenção especial nos indicadores nutricionais reduz complicações de vitalidade e promove um envelhecimento próspero.

Esta pesquisa tem como objetivo compreender a importância da nutrição para a qualidade de vida do idoso.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, a qual tem como finalidade reunir o conhecimento científico já produzido sobre o tema investigado, ou seja, permite buscar, avaliar e sintetizar as evidências disponíveis para contribuir com o desenvolvimento do conhecimento na temática (MENDES; SILVEIRA, 2010).

O estudo foi abalizado em seis etapas: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/ amostragem ou busca na literatura; categorização dos estudos; avaliação dos estudos, discussão dos resultados e apresentação da revisão (MENDES; SILVEIRA, 2010).

A primeira etapa constitui-se a questão norteadora: Qual a importância da nutrição para a qualidade de vida do idoso?

Na segunda etapa, definiram-se os bancos de dados utilizando as estratégias de busca e os critérios de inclusão. As bases de dados foram (BIREME ou BVS) Biblioteca Virtual em Saúde, (LILACS) e (SCIELO) Scientific Electronic Library Online no período de março e abril de 2018. Foi utilizado o cruzamento dos descritores “Nutrição,” “Saúde do idoso” e “Qualidade de vida”.

Para seleção dos artigos científicos utilizou-se os seguintes critérios de inclusão: artigos de periódicos indexados, artigos encontrados escritos em língua portuguesa (BRA), entre os anos 2006 a 2017. Como critérios de exclusão aqueles que não condiziam com o tema proposto, textos incompletos e os que estavam fora do recorde temporal.

A partir desta análise foram encontrados um total de 60 artigos, sendo que somente 42 estavam disponíveis em texto completo. Desta totalidade, 23 foram excluídos por não serem artigos originais e bases indexadas. Assim foram selecionados 19 artigos, nessa totalidade sete foram da base de dados SCIELO, quatro da BIREME ou BVS e quatro da LILACS. Todos foram lidos na íntegra e selecionados, por atenderem aos critérios de inclusão, e seus conteúdos foram

julgados suficientemente esclarecedores e pertinentes para fazerem parte do presente estudo.

Para registro dos dados, objeto da pesquisa, foi utilizado um instrumento especificadamente criado pelo pesquisador. O instrumento consta das seguintes informações: Ano de publicação, autores, título do estudo, objetivo, método e resultados. Os dados foram tabulados, apresentados em quadro e discutidos segundo o conteúdo disponível nos mesmos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 19 artigos selecionados para o estudo oito (41%) foram publicados entre 2006 a 2010 e 11(59%) publicados entre 2012 a 2017. Com base nessas referências foi realizado o levantamento de informações relevantes para a realização de posterior discussão sobre a importância da nutrição para a qualidade de vida do idoso.

No quadro 1 foram destacados ano de publicação, autores, objetivo do estudo, método e resultados.

Quadro 1. Síntese dos estudos incluídos na revisão integrativa, Aracaju, 2018.

ANO	AUTORES	TÍTULO	OBJETIVO	METODO	RESULTADOS
2006	BULGARELLI, Alexandre Fávero; MANÇO, Amábilie Rodrigues Xavier	Saúde bucal: revisão.	Retratar a situação da saúde bucal dos idosos na atualidade, primeira década dos anos 2000.	Revisão de literatura	A busca por novos cuidados dirigidos aos idosos visa acima de tudo à reintegração desta população ao convívio social, bem como adequada qualidade de vida.
2006	PEREIRA, R.J.;COTTA, R.M.M. et.al.	Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos	Investigar a contribuição de cada domínio da qualidade de vida (físico, social, psicológico e ambiental) na qualidade de vida global e em que extensão esses domínios explicam a qualidade de vida global de idosos	Estudo observacional de corte transversal	As análises de regressão linear mostraram que nenhuma das variáveis sociodemográficas interferiu significativamente e no domínio global da qualidade de vida, e, entre os quatro domínios,

			residentes no município de Teixeira, na Região Sudeste do Brasil		o que mais explicou a qualidade de vida global foi o físico, seguido do ambiental e do psicológico.
2006	SASS, Arethusa; MARIN, Claudia Ferreira et.al	Qualidade de vida e padrão alimentar de idosos institucionalizados na cidade de Maringá-PR	Descrever as principais características de uma instituição asilar, localizada na cidade de Maringá-PR.	Estudo Transversal	Pode-se evidenciar grande necessidade da prática de exercícios físicos e também da reeducação alimentar de idosos residentes, a fim de garantir-lhes maior longevidade e qualidade de vida.
2007	FIEDLER, Mariarosa Mendes; PERES, Karen Glazer.	Capacidade funcional e fatores associados em idosos do sul do Brasil: um estudo de base populacional	Realizar um inquérito populacional sobre a capacidade funcional dos idosos e conhecer os fatores associados no Município de Joaçaba, cidade de pequeno porte localizada no meio-oeste de Santa Catarina, Brasil.	Estudo transversal	Os resultados reforçam a importância de avaliar a capacidade funcional do idoso e transformar este fator como parte integrante da avaliação clínica. A possibilidade de intervir na promoção de saúde com ações que retardem o aparecimento das incapacidades, e viabilizar a reabilitação quando estas forem detectadas, pode reduzir o número de idosos dependentes, melhorando a qualidade de vida dos brasileiros.
2008	CAMPOS, Maria Tereza Fialho de Sousa; MONTEIRO, Josefina Bressan	Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso	Evidenciar os fatores que afetam o consumo alimentar de idoso,	Revisão de literatura	A compreensão desses fatores pelos profissionais de saúde amplia o entendimento das condições

	Resende, et al				peculiares que determinam o estado nutricional do idoso e que devem ser trabalhadas de forma interligada, para manutenção ou restauração da eutrofia.
2009	SILVA JÚNIOR, Fernando José Guedes da; MARQUES, Ana Cléia de Sousa, et.al.	A visão do idoso sobre sua sexualidade: uma contribuição da enfermagem	Descrever a visão do idoso sobre a sexualidade	Abordagem qualitativa, descritiva e transversal.	A sexualidade é um assunto delicado e difícil de falar à vontade em uma estrutura, porém é evidente que este problema faz parte da vida de todos, sendo preocupante os tabus e ideias sobre a sexualidade nos idosos.
2009	TRAMONTIN O, Vanessa Silva; NUÑEZ, Juliana Maria Costa.	Nutrição para idosos	Discutir a contribuição da nutrição na qualidade vida dos indivíduos idosos e de eu forma ela pode influenciar para uma velhice mais saudável	Revisão de literatura	O acompanhamento da alimentação por profissionais da saúde, através de identificação de possíveis riscos ou de erros alimentares já instalados e a consequente orientação para uma nutrição adequada, adaptada às condições de cada indivíduo idoso, devem ser constantes.
2010	MENEZES, Maria de Fátima Garcia de; TAVARES, Elda Lima et al.	Alimentação saudável na experiência de idosos.	Identificar o que significa alimentação saudável para pessoas idosas e as dificuldades encontradas no cotidiano para a incorporação desse conjunto de preceitos	Estudo de caso	Acreditamos que, a partir de reflexões sobre essas questões, seja possível enriquecer a noção de alimentação saudável, incluindo efetivamente em seu interior tanto a saúde, quanto a doença, considerando a

					importância de um diálogo que tenha especialistas, profissionais de saúde e também idosos como sujeitos, incluídos aí aspectos técnicos e subjetivos na construção de projetos de vida, de projetos de felicidade.
2012	FAZZIO, Débora Mesquita Guimarães	Envelhecimento e qualidade de vida: uma abordagem nutricional e alimentar	Descrever os fatores de natureza biológica, psicológica e social que determinam o comportamento alimentar	Revisão de literatura	A identificação dos determinantes do comportamento alimentar juntamente com a avaliação do estado nutricional e das condições sociais dos indivíduos idosos são fatores importantes para a melhoria da qualidade de vida e promoção do envelhecimento saudável.
2012	FECHINE, Basílio Rommel Almeida ; TROMPIERI, Nicolino.	O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos.	Analisar o processo de envelhecimento relacionado aos diversos campos de investigação: biológicas (musculoesqueléticas, nervosas); e psicológicas	Revisão de literatura	O envelhecimento é heterogêneo, não se apresentando linearmente, pois varia desde sistemas orgânicos a psicossociais. Este processo depende, não apenas na nossa condição genética mais, sobretudo dos hábitos que temos ao longo da vida.
2012	FERREIRA, Maria João Luisi de Lacerda	Carências Nutritivas no idoso	avaliar o estado nutricional dos idosos	Revisão bibliográfica	Os estudos sobre nutrição e sua relação com o declínio cognitivo são complexas, pelas diferenças individuais, o número de variáveis

					envolvidas e pela necessidade de observações longitudinais em amostras alargadas.
2015	MACIEL, Brenda Kelly Cunha; FORTUNATO, Bruna Emanuela Nunes et al	Necessidades nutricionais: mudanças com o envelhecimento	Ressaltar as necessidades nutricionais que mudam com o envelhecimento.	Revisão de literatura	O desafio do idoso é manter o corpo, preservar sua função e evitar doenças, ou seja, envelhecer com saúde. Melhorando alguns aspectos dos hábitos alimentares pode ajudar a conquistar essa meta, dentro do seu contexto socioeconômico.
2015	SANTOS, Talita Fukuzaki dos; DELANI, Tiele Carina de Oliveira.	Impacto da deficiência nutricional na saúde de idosos	Realizar uma revisão integrativa da literatura sobre o impacto da desnutrição em idosos	Revisão integrativa da literatura	É fundamental conhecer as alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento e saber identificar as síndromes e doenças geriátricas devido às carências nutricionais no idoso e desta forma, prevenir a possibilidade deste grupo etário viver com melhor qualidade.
2015	VALER, Dauany Borghetti; BIERHALS, Carla Cristiane Becker et.al.	O significado de envelhecimento saudável pra pessoas idosas vinculadas a grupos educativos	Descrever o significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas que participam de grupos de educação em saúde de uma Unidade Básica de Porto Alegre-RS	Estudo descritivo	Foram identificados significados ampliados sobre envelhecimento saudável, abrangendo questões relevantes à saúde do idoso, embora tenham sido abordados aspectos mais individuais relacionados ao envelhecimento,
2015	VERAS Mara	Processo de	Descrever e analisar	Estudo	Os idosos

	Luiza de Melo; TEIXEIRA, Rafaella Sousa et.al.	envelhecimento: um olhar do idoso	a percepção dos idoso sobre o seu processo de envelhecimento	descritivo e exploratório.	demonstraram naturalidade otimismo em seu processo e não foi percebido com predominância relatos negativo.
2015	MELO, Gisele Alves; OLIVEIRA, Sâmella Rayssa Valeriano Andrade de	Nutrição e envelhecimento: fatores que interferem o consumo alimentar do idoso e sua qualidade de vida	Evidenciar os fatores que interferem o consumo alimentar dos idosos e sua qualidade de vida.	Estudo de campo	Os dados foram tabulados e analisados com a resposta obtida da entrevista padronizada. Concluímos que os fatores físicos, as condições socioeconômica e psicológica interferem negativamente nos hábitos alimentares desses idosos e na sua qualidade de vida podendo acarretar problemas de saúde.
2016	PEREIRA, Meire Marchi; FILIFE, Elvira Maria Ventura	Qualidade de vida e nutrição em idosos participantes de centros de convivência	Conhecer os idosos que frequentavam os Centros de Terceira Idade, quanto às características demográficas e nutricionais, à percepção da qualidade de vida e à satisfação com a saúde.	Estudo Transversal	A prática de atividade física e a alimentação adequada são fundamentais em qualquer etapa da vida para a preservação da integridade física, do equilíbrio psicológico e do relacionamento social.
2016	SANCHE, Juliana Ferreira; GARDENGHI, Giuliano	O envelhecimento e sua relação com estado nutricional e o exercício físico	Relacionar o estado nutricional com exercício físico na população idosa	Revisão de literatura	Foi possível trazer as especificidades dessa faixa etária e relacionar o envelhecimento com o estado nutricional e o exercício físico, que se mostrou eficiente no retardamento das perdas fisiológicas que acontecem naturalmente com o passar dos anos. Idosos sedentários

					possuem uma prevalência de sobrepeso, o que mostra o desequilíbrio nutricional por parte desse público, principalmente mulheres.
2017	SIQUEIRA, Jânio Eduardo; OLIVEIRA, Raquel Santos, et al.	A relevância da nutrição para o envelhecer saudável	Conhecer por meio da literatura como a nutrição influencia no envelhecimento saudável	Revisão Integrativa de Literatura	A educação nutricional é importante estratégia para nutrição adequada em todos os ciclos da vida contribuindo para a modificação de hábitos alimentares, atenuação de enfermidades que ocorrem no idoso e melhorias na qualidade de vida.

Fonte: Artigos selecionados entre 2006 a 2017.

Após a revisão e análise dos 19 estudos, encontraram-se itens essenciais para a discussão da importância da nutrição para a qualidade de vida do idoso e, portanto, optou-se por organizar a discussão em categorias.

3.1 Processo de Envelhecimento

O processo de envelhecimento compreende a fase da velhice, porém não se esgota nela. Suas transformações naturais são confundidas com enfermidades e dependências reforçando a cultura e o rótulo de que a velhice e ser velho constituem doenças e incapacidades, uma vez que as alterações fisiológicas desse processo interferem na capacidade dos idosos de interagir e responder aos estímulos do ambiente exigido pela sociedade (VERAS; TEIXEIRA, 2015)

Silva Júnior e Marques et al (2009) define envelhecimento como um processo sequencial individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico

de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie.

O idoso é marcado por algumas alterações consideradas naturais como perda de peso, redução da massa corpórea (magreza), cabelos grisalhos, pele enrugada, diminuição ou perda da acuidade auditiva, redução da amplitude da caixa torácica, perda e desgaste dos dentes, redução da mobilidade intestinal, enfraquecimento da musculatura vesical e outras, entretanto, essas alterações se confundem com as limitações impostas nessa faixa etária (VERAS; TEIXEIRA, 2015)

Fiedler e Peres (2008) ressaltam que é relevante considerar que o envelhecimento acontecerá para todos, todavia não é homogêneo aos indivíduos, diversos aspectos fazem a diferença e determinam o tipo de envelhecimento que se quer ter, dentre eles, a constante vigilância da saúde, a prática de exercícios físicos e uma alimentação saudável.

Assim, envelhecer, saudável ou não dependerá do equilíbrio entre as potencialidades e as limitações de cada indivíduo para o enfrentamento das perdas ocorridas durante todo o processo de envelhecimento. A longevidade, com qualidade de vida, apresenta-se como um fenômeno desafiador nos dias de hoje. Esses desafios são amplos e diversos, exigindo uma atualização da compreensão sobre o processo de envelhecer (FECHINE; TROMPIERI, 2012).

3.2 Nutrição na qualidade de vida do idoso

A alimentação exerce na vida das pessoas um papel amplo que abrange não apenas uma simples incorporação de material nutritivo essencial para sobrevivência, mas algo que possui um profundo significado subjetivo, social e cultural, ligado ao simbólico e ao imaginário (FAZZIO, 2012).

Siqueira e Oliveira (2017) destacam que o fornecimento de nutriente é de suma relevância para o organismo humano, sendo considerado, essencial para as transições fisiológicas relacionadas ao avanço da faixa etária. Entende-se que o estado nutricional satisfatório encontra-se associado às questões de um envelhecimento sadio. Uma nutrição equilibrada com vitaminas, cálcio, ferro e um estilo de vida saudável encontram-se delineados em um consumo adequado de alimentos, reeducação alimentar, e propostas para hábitos alimentares saudáveis

sob a vertente da sadia qualidade de vida, sobretudo na perspectiva do envelhecimento saudável.

Para Sass e Marin et. al (2006) ressaltam que a alimentação do idoso deve ser orientada em função das alterações fisiológicas que ocorrem no organismo juntamente com outras que são patológicas e que interferem diretamente na alimentação ou nas necessidades nutricionais.

As alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento podem ser desfavoráveis à manutenção de um estado nutricional adequada. Com a idade, a mucosa intestinal perde a elasticidade e os movimentos de contração, diminuindo a motilidade. Há diminuição das secreções gástricas (hipocloridria), o que pode levar a um processo de inflamação bacteriana da mucosa, com comprometimento dos processos digestivos (gastrite atrófica). Assim, a digestão de nutrientes, especialmente vitamina B12, tiamina, ferro, além de proteínas, fica prejudicada (TIRAPEGUI, 2013, p. 165).

Tramontino e Nuñez (2009) destacam que o resultado das alterações gastrintestinais é a deficiente absorção dos nutrientes como a vitamina D, com conseqüente déficit na digestão, que se torna mais lenta e menos eficiente podendo ainda gerar mal-estar e flatulência. Para os indivíduos que não apresentam alimentação adequada ao passar dos anos, há maior risco de problemas como diverticulite e constipação intestinal, que são resultado, principalmente de uma nutrição pobre em fibras alimentares.

Melo e Oliveira et al (2015) salientam que idosos que usam algum tipo de medicamento, sobretudo os anti-hipertensivos e para doenças do coração são os que mais sentem desconfortos gastrointestinais. Existem alguns mecanismos pelos quais os fármacos podem interferir com a nutrição, geralmente porque aumentam a necessidade de nutrientes ou podem também reduzir o apetite.

A redução da função hepática exige cautela no que diz respeito à ingestão de gorduras e outras substâncias que são excretadas por este órgão. Da mesma forma, a diminuição da função renal sobrecarrega o mecanismo de excreção das proteínas, aspectos que devem ser observados nos sinais e sintomas dos idosos e adaptados quando necessário (SALGADO, 2002 apud TRAMONTINO; NUÑEZ, 2009).

Campos e Monteiro (2008) evidenciam que as alterações sensoriais podem estar associadas ao decréscimo do apetite nas pessoas idosas. Essas mudanças

abrangem declínio e eventual perda acuidade visual, audição, olfato e sensação de gustação. Estas alterações são parciais e afetam o comportamento alimentar do idoso. Dentre todas as mudanças sensoriais, o olfato e a gustação afetam diretamente na ingestão de alimentos, como também a visão prejudicada tem influência negativa. O apetite do idoso é influenciado, sobretudo pela palatabilidade dos alimentos.

Um dos fatores mais importantes na diminuição do consumo alimentar é a redução da sensibilidade para os gostos primários, tais como o doce, o salgado, o amargo e o ácido. Assim, o idoso necessita de maior concentração do sabor atribuído ao alimento, em comparação com adultos jovens. A dificuldade que o idoso possui para detectar o sabor doce dos alimentos o predispõe a adoçar mais os alimentos, um comportamento similar também ocorre com relação ao sabor salgado. Por isso, o idoso tende a concentrar o tempero dos alimentos para ajustá-lo ao paladar, que está alterado. Logo, torna-se necessário buscar alternativas nutricionais ou dietéticas para que a adequação do sabor não venha a ser prejudicial aos idosos. (SANTOS: DELANI, 2015).

Melo e Oliveira et al (2015) também evidenciam que os fármacos também alteram os sentidos ou do olfato. Em uma pesquisa realizada constatou que cerca de 30% dos idosos queixam-se de que os fármacos alteram seu sentido gustativo.

Na maioria das vezes os idosos apresentam diversas doenças e, portanto consome maior número de medicamentos o que implicaria na pouca ingestão de nutrientes e na sua qualidade de vida. Nesse sentido, a utilização, em longo prazo, de drogas terapêuticas que interferem na digestão, na absorção e no metabolismo de nutrientes pode ainda, ocasionar desnutrição nos idosos além de desenvolver anorexia. (MORIGUTI apud MELO; OLIVEIRA et al., 2018).

Sass e Marin (2006) destacam que a prática de uma alimentação natural e equilibrada deve ser estimulada em todas as faixas etárias e, sobretudo entre idosos, que devem ser estimulados no sentido de que uma alimentação saudável seja composta por vegetais folhosos, legumes, frutas frescas, nozes, castanhas, cereais integrais, carnes magras, ovos e laticínios. Com esse tipo de alimentos é possível reforçar o sistema imunológico, combatendo os riscos da desnutrição especialmente de micronutrientes, além de prevenir doenças secundárias e aumentar a qualidade de vida.

Para Bulgarelli e Manço (2006) a saúde bucal e a nutrição estão diretamente relacionadas, uma afeta diretamente o outro. Da mesma forma que a falta de dentes irá levar a uma mastigação prejudicada e muitas vezes com declínio da qualidade nutricional, levando a problemas, bucais e a perda de mais dentes. A mastigação sofre alterações em muitos casos devido à atrofia de músculos mastigatórios. A deficiência mastigatória interfere na deglutição e, deste modo, a disfagia (dificuldade no ato da deglutição) é uma queixa frequente na velhice. Independentemente de suas causas, existe certa tolerância a esta situação por parte dos idosos, por ser considerada por eles decorrência natural do envelhecimento.

Melo e Oliveira et al (2015) destacam que indivíduos que usam dentaduras mastigam 75% a 85% com menos eficiência que aqueles com dentes naturais, acarretando uma diminuição da ingestão de carnes, frutas e vegetais frescos, razão pela qual, idosos com próteses totais tendem a consumir alimentos de fácil mastigação, alimentos macios, pobres em fibras, vitaminas e minerais, fato que pode levar ao consumo inadequado de energia.

Sass e Marin et.al (2006) ressaltam a importância do consumo diário de água pelo idoso, que como ocorre nessa fase a diminuição da sensibilidade à sede, é relevante lembrar que a água é importante componente na dieta do idoso, uma vez que além de hidratar o organismo, ainda auxilia na digestão e previne a obstipação.

Maciel e Fortunato et al (2015) salientam que a desidratação em adultos idosos é muitas vezes irreconhecível porque pode manifestar-se como quedas, confusão mental, alteração no grau de consciência, fraqueza ou mudança no estado funcional ou fadiga.

Ferreira (2012) também destaca que o idoso pode estar desidratado e não ter a correspondente sensação de sede. No tempo quente isto será ainda mais grave porque a perda de água é acelerada. Deverá beber água mesmo que não sinta sede. A dose geralmente recomendada é de cerca de 1,5 litros de água, mesmo tendo em conta a água contida nos alimentos.

Sass e Marin et.al. (2006) ainda observam que alguns fatores são importantes para que o envelhecimento ocorra de forma salutar, e a alimentação é um dos fatores centrais que colabora intensamente para a saúde e qualidade de vida do indivíduo. Um padrão alimentar equilibrado proporciona melhor condição de saúde e contribui diretamente na prevenção e controle das principais enfermidades que acometem os idosos.

Garcia apud Menezes e Tavares (2010) aborda o conceito de alimentação saudável destacando sua forte associação à visão biológica / metabólica, pautado nas recomendações científicas sobre a ingestão de nutrientes necessários à vida e saúde.

Para Fazzio (2012) nutrição e saúde estão intensamente arroladas e se remetem à noção de um estilo de vida saudável que inclua a possibilidade de manter-se ativo e independente, de forma a garantir uma alimentação satisfatória que contribua para a manutenção de uma qualidade de vida que vem atrelada a fatores como integridade mental, emocional e social.

A qualidade de vida repostada na terceira idade enfatiza a nutrição como fator determinante para que o indivíduo possa manter uma inter-relação harmoniosa de variados fatores que moldem e que diferenciam o seu cotidiano, como saúde física e mental, satisfação no trabalho e nas relações familiares, disposição, dignidade, espiritualidade e longevidade (SOUZA; MOREIRA apud FAZZIO, 2012).

Pérez apud Fazzio (2012) destaca que a busca de informações acerca das condições de vida das sociedades, instituições, família e indivíduos, são as consequências que podem de fato colaborar para a promoção da saúde e qualidade de vida das pessoas, sobretudo idosas.

Pereira e Cotta (2006) salientam que ao se averiguar a qualidade de vida relacionada à saúde em sua multidimensionalidade, é plausível identificar os fundamentais aspectos a serem ponderados em relação às potencialidades e peculiaridades de saúde e vida do idoso.

De acordo com o Ministério da Saúde (2006) a promoção da saúde alimentar deve ser um dos componentes da atenção à saúde desde o início da vida, uma vez que a alimentação saudável colabora para a promoção da saúde e ainda para a prevenção de doenças. Os benefícios dessa orientação precoce serão visualizados na pessoa idosa, visto que estas terão sua saúde menos comprometida com maior preservação da capacidade funcional, maior independência física e mental e autonomia.

Assim torna-se fundamental na atenção ao idoso a consulta ao nutricionista uma vez que favorece o planejamento e a adoção de uma alimentação saudável, cooperando para a segurança nutricional e para a qualidade de vida dos indivíduos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desse estudo foi possível compreender que o envelhecimento é um processo biológico, psicológico e social que ocorre gradativamente durante a vida. Acontece devido a um processo de desgaste orgânico e funcional do organismo, que sucede e não traz nenhum prejuízo ao indivíduo em condições normais, sendo os mais apreciados os que conseguem manter um estilo de vida saudável. Porém, o envelhecer saudável é fruto das relações entre hábitos saudáveis e sadia qualidade de vida, estando o modo de se alimentar envolvido neste conjunto.

Notou-se que a maior inquietação de uma pessoa que pensa no seu envelhecimento é chegar à terceira idade sem ter uma doença que limite seu dia-a-dia e a torne dependente de outras pessoas. Esse desejo reforça a relevância da alimentação balanceada durante toda a vida para que os efeitos gerais do envelhecimento possam ser modificados ou até mesmo suavizados.

Desta forma, observa-se o quanto uma ingestão alimentar balanceada e nutricional intervém de forma positiva no envelhecimento saudável, como ainda em uma melhor qualidade de vida, mas para isso é necessário que ocorra uma alimentação variada e equilibrada. Assim, o acompanhamento do nutricionista é essencial para uma orientação de uma nutrição adequada, adaptando as condições de cada indivíduo idoso.

ABSTRACT

THE IMPORTANCE OF NUTRITION ON QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY

Introduction: ageing is an inevitable process that exposes the body to numerous anatomical and functional changes, with consequences in terms of health and nutrition of the elderly. **Objective:** understand the importance of nutrition on quality of life of the elderly. **Methods:** this is an integrative review of literature. In support of the research were used the BIREME databases or VHL; SciELO and LILACS using the descriptors nutrition, quality of life and nutrition. 60 articles were found, and only 38 were available in full text. Of this total, 24 were deleted for not being original articles and indexed bases. **Results:** of the 14 selected articles for the six study (40%) were

published between 2006 to 2009 and eight (60%) published between 2012 to 2017. They were divided into categories which are: the process and aging and nutrition on quality of life of the elderly. Adequate and balanced nutrition provides the elderly an improvement in quality of life, since it interferes with the emergence of diseases. **Final thoughts:** the monitoring of the nutritionist is essential for adequate nutrition guidance, adapting the conditions of each individual.

Keywords: Nutrition; Quality of life; Elderly.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Cadernos de Atenção Básica nº 12:** obesidade. Brasília-DF, 2006.

BUGARELLI, A.F; MANÇO, A.R.X. Saúde bucal do idoso: revisão. **Clin. Pesq. Odontol.**, Curitiba, v.2, n.4, p. 319-26, abr./jun, 2006.

CAMPOS, M.T.F.S. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. **Revista Nutr**, Campinas, v,13, n.3, p.157-165, set/dez, 2008.

FAZZIO, D.M.G. **Envelhecimento e qualidade de vida:** uma abordagem nutricional e alimentar. *Revisa*, v.1, n.1, p. 76-88, jan./jun. 2012.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**, v.1, n.7, jan/mar. 2012.

FERREIRA, M.J.L.L. **Carências nutritivas no idoso.** Disponível em: <<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/3565/1/TeseMariaJoaoFerreira.pdf>>. Acesso em: 08 mai. 2018.

FIEDLER, M.M; PERES, K.G. Capacidade funcional e fatores associados em idosos do Sul do Brasil: um estudo de base populacional. **Cadernos Saúde Pública**, v.2, n.2, p.09-15, 2008.

MACIEL, B.K.C; FORTUNATO, B.E.N. et al. **Necessidades nutricionais: mudanças com o envelhecimento.** Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD4_SA8_ID2646_27082015105124.pdf>. Acesso em: 08 mai. 2018.

MELO, G.A.; OLIVEIRA, S.R.V.A.. **Nutrição e envelhecimento:** fatores que interferem o consumo alimentar do idoso e sua qualidade de vida. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD4_SA15_ID2941_13082015184630.pdf>. Acesso em: 08 mai. 2018.

- MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto e Contexto – Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-64, 2008.
- MENEZES, M.F.G; TAVARES, E.L. Alimentação saudável na experiência dos idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v.13,n.2, p. 267-275, 2010.
- PEREIRA, M.M.; FILIPE, E.M.V. Qualidade de vida e nutrição em idosos participantes de centros de convivência. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 40, n.1, p. 156-168, jan./mar. 2016.
- PEREIRA, R.J.;COTTA, R.M.M. et.al. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista Psiquiatr**, RS, v.28, n.1, p. 27-28, 2006.
- SANCHE, J.F.; GARDENGHI, G. **O envelhecimento e sua relação com estado nutricional e o exercício**. Disponível em: <<http://www.ceafi.com.br/biblioteca/o-envelhecimento-e-sua-relacao-com-estado-nutricional-e-o-exercicio-fisico>>. Acesso em: 08 abr. 2018.
- SANTOS, T.F.; DELANI, T.C.O. Impacto da deficiência nutricional na saúde de idosos. **Revista UNINGÁ**, v.21, N.1, p. 50-54, jan,mar, 2015.
- SASS, A;; MARIN, C.F. et.al. Qualidade de vida e padrão alimentar de idosos institucionalizados na cidade de Maringá-PR. **Iniciação Científica – CESUMAR**, v. 06, n.02, p.120-25, jul.dez. 2006.
- SILVA, JV. **Saúde do idoso**: processo de envelhecimento sob múltiplos aspectos. São Paulo: Iátria, 2010.
- SILVA JÚNIOR, Fernando José da; MARQUES, Ana Cléia de Sousa, et al. A visão do idoso sobre sua sexualidade: uma contribuição da enfermagem. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ENFERMAGEM, 61**, 2009, Fortaleza. Anais eletrônicos... Fortaleza: Centro de convenções do Ceará Fortaleza, 2009.
- SIQUEIRA, J.E.; OLIVEIRA, R.S. A relevância da nutrição para o envelhecer saudável. In: **CONGRESSO NACIONAL DE ONCOLOGIA DA ASSOCIAÇÃO PRESENTE, 1; ENCONTRO DE PROMOÇÃO À SAÚDE, PREVENÇÃO DO CÂNCER E CUIDADOS PALIATIVOS DO NORTE DE MINAS, 9**, Montes Claros, Ago. 2017.
- TIRAPÉGUI, Julio. **Nutrição, fundamentos e aspectos atuais**. 3.ed. São Paulo: Atheneu, 2013.
- TRAMONTINO, V.S; NUÑEZ, J. M.C. et.al. Nutrição para idosos. **Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo**, v.21, n.3, p. 258-67, set-dez, 2009.

VALER, D.B; BIERHALS C.C.B.K. et al. O significado de envelhecimento saudável para idosas vinculadas a grupos educativos. **Revista Bras. Geriatr. Gerontol**, v.18, n.4, p.809-819, 2015.

VERAS, M.L.M; TEIXEIRA, R.S et.al. Processo de envelhecimento: um olhar do idoso. **Revista Interd**, v.8, n.2, p. 113-122, mai. Jun. 2015.