

## Especialista explica como manter uma dieta balanceada na terceira idade

### Profissionais de nutrição são importantes aliados dessa população na busca pela qualidade de vida

por Renata da Silva

**E**studar e entender uma população tão crescente no Brasil não é tarefa das mais fáceis. Segundo pesquisas realizadas em 2000 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), há no Brasil aproximadamente 15 milhões de pessoas com 60 anos ou mais; número que vem crescendo significativamente no século 21.

Com esse aumento, profissionais como o nutricionista são essenciais na construção de uma dieta balanceada, capaz de aumentar a longevidade do idoso e também atuar, juntamente com médicos geriatras, no combate a doenças típicas dessa população, como hipertensão, diabetes, osteoporose, entre outras.

Formada em Nutrição em 1983 e docente da disciplina Geriatria e Gerontologia na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Myrian Spinola Najas (CRN-3: 1630) é a pessoa certa para tratar desses aspectos, cada vez mais presentes no dia-a-dia do nutricionista.

Nesta entrevista à **Revista CRN-3 Notícias**, a especialista em nutrição em saúde pública e gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) explica como o idoso pode manter uma dieta balanceada e manter-se saudável na terceira idade.

**CRN-3 Notícias:** Quais as principais necessidades nutricionais na terceira idade?

**Myrian Najas:** No processo de envelhecimento ocorre uma redução das necessidades de energia, em que deveríamos ter uma adequação na ingestão de alimentos. Porém, isso nem sempre ocorre. As reduções dessas necessidades acarretam o aumento de depósitos de gorduras nesta fase da vida. Devemos nos preocupar em manter a ingestão correta principalmente de dois nutrientes: ferro e cálcio.

O ferro mostra-se com muita dificuldade de absorção no organismo do idoso, pela diminuição de enzimas, produção de ácido clorídrico, entre outras características. Sua deficiência também pode acarretar microsangramentos intestinais. Portanto, ele é um mineral que precisa ser bem orientado, priorizando sempre sua melhor absorção.

Já o cálcio, pela grande prevalência de osteoporose nesta população, deve ser bastante estimulado, principalmente na



**Dra. Myrian Najas é especialista em nutrição em saúde pública e gerontologia pela SBGG**

*“O principal erro é que todo familiar ou acompanhante pensa que o idoso deve comer pouco no jantar, ou seja, ‘somente uma sopinha, pois vai dormir melhor’”*

vida adulta. Temos muita necessidade de manter altos níveis de cálcio no consumo, já que a recomendação para o idoso é de 1.200 mg/dia; mas o consumo deste nutriente não ultrapassa 500 mg/dia em São Paulo, por exemplo.

**CRN-3 Notícias:** Quais os principais mitos e erros que giram em torno da população idosa?

**Myrian:** O principal mito é que o idoso come mal. Na terceira idade, a pessoa possui muitas doenças que podem interferir na sua alimentação. Mas indivíduos que possuem doenças como hipertensão, diabetes mellitus, osteoporose etc. apresentam um bom hábito alimentar, fracionam bem a refeição e comem todo tipo de alimento, sendo somente o fator financeiro um limitante para uma alimentação mais adequada.

O principal erro é que todo familiar ou acompanhante pensa que o idoso deve comer pouco no jantar, ou seja, “somente uma sopinha, pois vai dormir melhor”. Isto não é verdade e pode ser um dos agravantes para microaspirações noturnas, além de refluxos gastroesofágicos. Todos os idosos devem manter o seu hábito alimentar nas refeições principais, pois a digestibilidade é reduzida durante todo o dia, e não somente no período da noite.

**CRN-3 Notícias:** Alimentos como leite e soja são realmente essenciais para esse público?

**Myrian:** Sim, o leite, principalmente, deve ser estimulado. Mesmo com as referências de má digestibilidade do leite, ele é um alimento que, juntamente com seus substitutos, deve ser orientado na dieta desta população.

**CRN-3 Notícias:** O que indicam os últimos estudos sobre essa parcela tão crescente de idosos no Brasil e no mundo?

**Myrian:** Nós, que integramos o grupo de países em desenvolvimento, seremos a maior população de idosos no ano de 2020. Este fato é muito preocupante, uma vez que nossas estruturas de saúde pública praticamente inexistem. Um dos males mais associadas ao envelhecimento é a doença de Alzheimer, que será, segundo muitos estudos e dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o grande mal do século 21. Isso porque a enfermidade atinge diretamente a família do paciente, e o Estado não tem estrutura para cuidar desses idosos.

**CRN-3 Notícias:** Quais são as principais preocupações dos nutricionistas sobre esse público?

**Myrian:** Segundo a OMS, os grandes problemas para o próximo milênio na terceira idade são a hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, osteoporose e a doença de Alzheimer. Em outras palavras, todos estes problemas são ligados à alimentação e, portanto, devem ser a grande preocupação dos nutricionistas.

**CRN-3 Notícias:** Quais as diferenças nutricionais entre crianças, adultos e idosos?

**Myrian:** As diferenças nutricionais são várias. Nunca imagine que o idoso é uma criança velha, pois isto é um grande erro. As alterações mais importantes são consideradas entre o adulto e o “velho”, ou aqueles indivíduos que têm mais de 75 anos. Nelles, as mudanças são mais acentuadas, com grande alteração na composição corporal, perda de massa magra e aumento de gordura corporal, que causa grande impacto negativo na funcionalidade do organismo do idoso e, conseqüentemente, na sua qualidade de vida.

**CRN-3 Notícias:** Que método ou dieta alimentar você indicaria para um idoso manter uma vida saudável?

**Myrian:** Costumo utilizar para orientação em aulas os “Dez passos para uma alimentação saudável”, presentes no *Guia alimentar – Saiba como ter uma alimentação saudável*, lançado pelo Ministério da Saúde em 2006. 🍴

### Link:

*Guia alimentar – Saiba como ter uma alimentação saudável*  
[http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_bolso2.pdf](http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_bolso2.pdf)



*Segundo a OMS, os grandes problemas para o próximo milênio na terceira idade são a hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, osteoporose e a doença de Alzheimer*