

Importância da avaliação do estado nutricional de idosos

Laura Fernandes Ferreira¹; Cátia Milena Silva¹; Aline Cardoso de Paiva²

¹ Acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM.

² Docente do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM.

E-mail para contato: laurafernandes130@yahoo.com.br

RESUMO

Introdução: Na velhice, ocorrem alterações fisiológicas nos órgãos e tecidos que comprometem o condicionamento físico e a composição corporal dos idosos. Nesse contexto, a avaliação do estado nutricional tem importantes implicações. **Objetivo:** O estudo objetivou analisar por meio da literatura científica qual a importância da avaliação nutricional nos idosos e qual o impacto as alterações fisiológicas próprias do envelhecimento sobre essa avaliação. **Metodologia:** foi feita uma revisão integrativa de literatura que utilizou 15 artigos publicados entre os anos de 2009 a 2019, buscados por meio dos descritores “alterações fisiológicas”, “idosos”, “avaliação nutricional”. As bases de dados pesquisadas foram: EBSCO, PubMed, MEDLINE e SciELO. **Discussão:** Foi verificado que é indubitável a relação entre envelhecimento e nutrição: quando o indivíduo mantém hábitos saudáveis constantes ao longo de sua vida, ele previne o aparecimento de patologias e envelhece com saúde, mantendo a funcionalidade satisfatória dos sistemas orgânicos. O controle de muitas doenças recorrentes nos idosos e a prevenção de complicações advindas das mesmas dependem de uma boa avaliação nutricional. Em relação aos métodos de avaliação, não existe um padrão-ouro, diversos podem ser utilizados em conjunto, são eles: Avaliação Geriátrica Ampla, Antropometria (IMC, medida do perímetro da panturrilha, circunferência do braço, perda de peso), Mini Avaliação Nutricional, e a Avaliação Nutricional Subjetiva. **Conclusão:** Portanto, nota-se que a avaliação nutricional dos idosos é de extrema importância para as consultas desse público. Por meio dela é possível verificar fatores de risco, estados de alerta, e necessidades fisiológicas por nutrientes de cada geronte.

Palavras-chave: Avaliação Nutricional; Envelhecimento; Fisiologia; Idosos.

INTRODUÇÃO

O Brasil é um país que envelhece cada vez mais rápido. Em 2011, a população idosa (maiores de 60 anos) era de 20,5 milhões, equivalente a 10,8% da população total. Projeções indicam que, em 2020, a população idosa brasileira será de 30,9 milhões, representando 14% da população total (IBGE, 2011). Verificam-se também mudanças no perfil epidemiológico da população, com o predomínio das doenças crônicas não transmissíveis nas faixas etárias mais avançadas, sendo as mais comuns o diabetes e a hipertensão arterial (CAMPOLINA, et al, 2013).

Na velhice, ocorrem alterações fisiológicas nos ossos, nas articulações, nos músculos e nos sistemas respiratório, cardíaco e digestório que comprometem o condicionamento físico e a composição corporal dos idosos. Somadas a fatores de risco como tabagismo, sedentarismo, alcoolismo e maus hábitos alimentares, podem levar ao aparecimento das doenças crônicas, à complicações nas atividades de vida diárias, ao aumento das quedas e à sarcopenia na população idosa(FREITAS; PY, 2016).

Nesse contexto, a avaliação do estado nutricional tem importantes implicações, já que o controle de muitas doenças recorrentes nos idosos e a prevenção de complicações advindas das mesmas dependem dela(TOMASI, et al, 2014). Esta demonstra o grau no qual as necessidades fisiológicas por nutrientes estão sendo atingidas, para manutenção da composição e funções adequadas do organismo. A alimentação e o estado nutricional adequados estão associados ao envelhecimento saudável (TAVARES, et al, 2015).

Dessa forma, é possível perceber que a avaliação do estado nutricional dos idosos é de extrema importância para a promoção e prevenção de saúde, seja na atenção primária secundária ou terciária.

OBJETIVO

Diante do exposto e com o propósito de aprofundar no conteúdo acerca da avaliação nutricional dos idosos, o presente estudo teve como objetivo analisar a produção científica nacional e internacional dos últimos dez anos, acerca dos temas Avaliação Nutricional, Mudanças Fisiológica, Idosos. Para tanto, a revisão norteou-se pelas seguintes questões: “Qual a importância da avaliação nutricional nos idosos? Qual impacto as alterações fisiológicas próprias do envelhecimento tem sobre essa avaliação?”.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura guiada pela seguinte questão norteadora: “Qual a importância da avaliação nutricional nos idosos?” O levantamento dos dados foi realizado no mês de julho de 2019. As bases de dados pesquisadas foram: EBSCO Information Services, PubMed, MEDLINE, SciELO, disponíveis na BVS - Biblioteca Virtual em Saúde. Foram utilizados os seguintes

descritores de saúde para realizar as buscas: “alterações fisiológicas”, “idosos”, “avaliação nutricional”.

Os critérios de inclusão foram os artigos científicos completos publicados entre os anos de 2009 a 2019, disponíveis em idioma português e inglês, com texto completo, que abordassem a temática abordagem das necessidades nutricionais da população idosa. Os critérios de exclusão foram os artigos publicados em períodos diferentes e que não contemplavam o tema proposto.

Os artigos foram avaliados pelos títulos e resumos e nos casos em que estes não foram suficientes para determinar a elegibilidade, verificou-se a publicação na íntegra. Foram encontrados 63 artigos publicados nos anos de 2009 a 2019 e excluídos 04 por não se associarem à avaliação nutricional, 9 que não se associavam aos idosos e 35 artigos excluídos por serem duplicados, assim fizeram parte da amostra 15 artigos científicos que coadunam com a proposta do estudo.

Além disso, foram utilizados o livro Tratado de Geriatria e Gerontologia, Manuais do Ministério da Saúde, dados do IBGE, protocolos e arquivos relacionados ao tema.

DISCUSSÃO

A relação entre nutrição, processo de envelhecimento e patologias do sujeito idoso é hoje indiscutível. A nutrição, nesses casos, começa a ser encarada a dois níveis de prevenção: primária, com foco nos hábitos cotidianos do indivíduo e secundária, no tratamento de doenças já instaladas (FERREIRA, 2012). A qualidade do envelhecimento é resultado do estilo de vida pelo qual o indivíduo optou, sendo a alimentação responsável por grande parcela (TRAMONTINO, et al, 2009).

Com o avançar da idade, o peso propende a reduzir de forma considerável nos idosos. Isso ocorre pela diminuição de massa óssea e muscular, e pela queda fisiológica do apetite, que limita a força e função do geronte. Além disso, tal condição também corrobora para a maior chance de desidratação nos idosos, tendo em vista que ela contribui na redução da quantidade de líquido circulante no corpo (SANTOS; MACHADO; LEITE, 2010). Ademais, as alterações fisiológicas do sistema digestório causam impactos na absorção de nutrientes e afeta o paladar e o olfato, podendo gerar inapetência, má escolhas alimentares e desnutrição (FREITAS; PY, 2016). Por isso, é necessário que o idoso aumente a ingestão de vitaminas e minerais para reduzir os impactos desencadeados pelo envelhecimento do organismo (GOLDSCHMIEDT, et al., 1991).

A utilização de diversos medicamentos de uso contínuo também pode acarretar prejuízo na absorção de nutrientes, aumentando o risco de desnutrição em idosos (PEIXOTO, et al., 2012). Ademais, foi encontrada alta prevalência de sarcopenia em idosos, associada ao baixo índice de massa corporal, a níveis baixos de vitamina D e à inatividade física (FREITAS, et al, 2015). A avaliação nutricional age para evitar as possíveis consequências desses riscos.

Segundo Freitas; Py, 2016, a avaliação do estado nutricional do idoso deve envolver as alterações fisiológicas, os processos patológicos crônicos e as situações individuais que ocorrem com o envelhecimento, que necessitam ser investigadas detalhadamente para se obter um diagnóstico nutricional acurado e uma intervenção nutricional adequada. Tramontino et al, 2009 afirma que as necessidades nutricionais do idoso devem ser particularizadas para cada caso, visto que dependem do estado geral de saúde, dos níveis de atividade física, da eficiência metabólica, das alterações fisiológicas próprias do envelhecimento, do estado emocional e da biodisponibilidade dos nutrientes de cada idoso (TRAMONTINO, et al, 2009).

A Avaliação Nutricional é de extrema importância para a prevenção primária e secundária e terciária no contexto do envelhecimento. Estudos de Fisberg et al, 2013 mostram que idosos brasileiros apresentam elevada inadequação da ingestão de nutrientes, reconhecidos como protetores contra doenças crônicas.

Quanto aos métodos de avaliação nutricional, de acordo com Santos, Machado, Leite, 2010, nenhum método é considerado padrão-ouro. A mensuração do risco nutricional na terceira idade requer a análise conjunta dos diversos métodos existentes, a fim de obter diagnóstico global e análise acurada do estado nutricional do idoso. Najas; Yamato, 2014, afirmam que a avaliação nutricional do idoso é parte integrante da Avaliação Geriátrica Ampla por ser uma ferramenta sensível de detecção dos fatores de risco associados à desnutrição. Envolve métodos que utilizam questões simples e rápidas que permitem destacar sinais de alerta do estado nutricional e direcionam as intervenções que devem ser realizadas pelos profissionais da área da saúde.

Em casos de institucionalização, Félix; Souza, 2009, confirmam que uma maioria significativa de idosos apresenta risco nutricional, a julgar pelos indicadores antropométricos utilizados ou pela Mini Avaliação Nutricional. A Mini Avaliação Nutricional é recomendada por várias instituições e envolve,

além de aspectos antropométricos, perguntas subjetivas e objetivas ao paciente (SOUSA, et al, 2015).

Najas; Yamato, 2014, detalham essa avaliação: ela é dividida, além da triagem, em quatro partes: antropométrica (IMC, circunferência do braço, circunferência da panturrilha e perda de peso); global (perguntas relacionadas com o modo de vida, medicação, mobilidade e problemas psicológicos); dietética (perguntas relativas ao número de refeições, ingestão de alimentos e líquidos e autonomia na alimentação); e autoavaliação (a autopercepção da saúde e da condição nutricional). A sensibilidade e a especificidade da escala são altas e ela permite diagnosticar a subnutrição.

De acordo com Rossi; Caruso; Poli, 2009, a antropometria é uma maneira simples, rápida e de baixo custo de avaliar a nutrição dos idosos e de prever doenças futuras, mortalidade e incapacidade funcional. O critério prioritário para essa avaliação é o índice de massa corporal (IMC), que deve ser avaliado considerando os pontos de corte. Félix; Souza, 2009 afirmam que, em idosos, seu emprego apresenta controvérsias em função do decréscimo de estatura, acúmulo de tecido adiposo, redução da massa corporal magra e diminuição da quantidade de água no organismo que podem gerar resultados com baixa especificidade.

A medida do perímetro da panturrilha é um bom parâmetro de avaliação da massa muscular no idoso. Medidas menores que 31 cm são indicativas de sarcopenia e estão associadas a maior risco de quedas, diminuição da força muscular e dependência funcional. Medidas menores que 34 cm podem significar uma redução da massa muscular (BRASIL, 2014). Além disso, Araújo, 2015 induz que a antropometria pode avaliar peso; altura; combinações de altura e peso; medidas de dobras ou pregas cutâneas; circunferências do braço, da cintura e da panturrilha; comprimento de segmentos, largura óssea, entre outros.

Os dados antropométricos dos idosos são diferentes da maioria da população. Considerando o ponto de vista de Moreira et al, 2009, devido ao envelhecimento, ocorre a diminuição da massa corporal e da estatura, além da redução da massa livre de gordura e modificação nos compartimentos de gordura corporal. Nesse sentido, o tecido adiposo periférico tende a diminuir e o central, ou omental, a aumentar, por isso, a circunferência abdominal deles é maior que a maioria da população, precisando ser por faixa etária. A relação cintura quadril também pode indicar “risco moderado” para homens e “risco alto” para mulheres, de complicações metabólicas, em comparação com o restante da sociedade.

A Avaliação Nutricional Subjetiva, descrita por Carvalho, 2016, também tem sua importância, já que considera não apenas alterações da composição corporal, mas também alterações funcionais do paciente. É método simples, de baixo custo e não-invasivo, podendo ser realizado à beira do leito. Segundo Dias et al, 2011, ela é realizada para diagnosticar e classificar a desnutrição, com enfoque em questões relacionadas à desnutrição crônica ou já instalada e é o único método que valoriza alterações funcionais que possam estar presentes.

Tem-se também o método bioquímico que, no ponto de vista de Santos; Machado; Leite, 2010, apresenta resultados mais objetivos e confiáveis, como resultados de testes sanguíneos. São investigadas, principalmente a albumina, o colesterol total e frações, a transferrina, o hematócrito, a hemoglobina e a contagem de linfócitos. Contudo, Sampaio et al, 2012, aponta que esses indicadores têm baixa especificidade para os problemas nutricionais e altos níveis de interação droga/nutriente, o que gera efeitos de confusão em idosos. Assim, recomenda-se não utilizar, isoladamente, os indicadores bioquímicos para estabelecer o diagnóstico nutricional.

CONCLUSÃO

Portanto, percebe-se que não existe um método de avaliação nutricional que seja considerado padrão ouro. O método a ser escolhido deve ir de acordo com as situações específicas de cada paciente, podendo ser utilizados mais de um, ao mesmo tempo.

Por meio da avaliação nutricional, é possível verificar fatores de risco para quedas, doenças crônicas, sarcopenia, e estados de alerta para cada geronte. Além disso, ela demonstra quais as necessidades fisiológicas por nutrientes devem ser alcançadas para manutenção da composição e funções adequadas do organismo do idosos. Dessa forma, apresenta-se como uma avaliação importante que deve estar presente em todas as consultas geriátricas.

Ademais, percebe-se que são necessários mais estudos sobre o tema, já que faltam referências atuais e as utilizadas no trabalho abarcam os instrumentos de avaliação nutricional no geral, sem especificidades, ou seja, não foram encontrados autores específicos que citam apenas um instrumento de avaliação nutricional e o detalham por completo.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, G.T. Antropometria. Curso Nacional de Nutrologia. **Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAM)**. 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Manual para a utilização da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa: proposta preliminar. **Ministério da Saúde**. São Luís, 2014.
- CAMPOLINA, A.G.; ADAMI, F.; SANTOS, J.L.F.; LEBRÃO, M.L. A transição de saúde e as mudanças na expectativa de vida saudável da população idosa: possíveis impactos da prevenção de doenças crônicas. **Cad Saúde Pública** 2013; 29:1217-29.
- CARVALHO, A.P.P.R. Protocolo de atendimento nutricional do paciente hospitalizado. Universidade Federal de Goiás. Empresa brasileira de serviços hospitalares. **Hospital das clínicas unidade de nutrição clínica**. Goiânia, 2016.
- DIAS, M.C.G; VAN AANHOLT, D.P.J; CATALANI, L.A, et al. Triagem e Avaliação do Estado Nutricional. **Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral**. Associação Brasileira de Nutrologia. 2011.
- FERREIRA, M.J.L.L. Carências Nutritivas no Idoso. **Escola Superior de Educação João de Deus**. Licenciatura em Gerontologia Social, 2012.
- FISBERG, R.A, et al. Ingestão inadequada de nutrientes na população de idosos do Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. **Rev. Saúde Pública vol.47 supl.1** São Paulo Feb. 2013.
- FREITAS, A.F. et al. Sarcopenia e estado nutricional de idosos: uma revisão da literatura. **Revista Arquivos de Ciências da Saúde**, p. 9-3, 2015.
- FREITAS, E.V; PY, L. Tratado de Geriatria e Gerontologia. **Guanabara Koogan**, 4 Edição, 2016.
- GOLDSCHMIEDT M, BARNETT C.C., SCHWARTZ B.E. et al. Effect of age on gastric acid secretion and serum gastrin concentrations in healthy man and women. **Gastroenterology**. 1991; 101(4):977-90.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. Sinopse do Senso Demográfico de 2010. **IBGE**. Rio de Janeiro, 2011.
- MOREIRA, A.J; NICASTRO, H; CORDEIRO, R.C., et al. Composição corporal de idosos segundo a antropometria. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, 2009; 12(2):201-213.
- NAJAS, M; YAMATTO, T.H. Avaliação do Estado Nutricional de Idosos. **Nestlé Nutricion**. Educação Continuada. Nutrição na Maturidade, 2014.
- PEIXOTO, J.S. et al. Riscos da interação droga-nutriente em idosos de instituição de longa permanência. **Revista Gaúcha Enfermagem**. 2012; 33(3):156-164.
- ROSSI, L; GALANTE, A.P.; CARUSO, L. Avaliação nutricional: novas perspectivas. São Paulo: **Roca**, 2009. p. 93-96.

SAMPAIO, L.R; SILVA, M.C.M; OLIVEIRA, A.N., et al.Avaliação bioquímica do estado nutricional. Universidade Federal da Bahia.**Editora da Universidade Federal da Bahia**, 2012.

SANTOS, A. C. O., MACHADO, M. M. O., LEITE, E. M.; Envelhecimento e alterações no estado nutricional.**Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, volume 4, nº 3, 2010.

SOUZA, M.C.M., et al. Adiposidade central em idosas de uma unidade geronto-geriátrica.**Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2016; 19(5):787-796.

TAVARES, E.L; SANTOS, D.M; FERREIRA, A.A., et al.Avaliação nutricional de idosos: desafios da atualidade.**Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. 2015.

TOMASI, E.; NUNES, B.P.; THUMÉ, E., et al.Utilização de serviços de saúde no Brasil: associação com indicadores de excesso de peso e gordura abdominal.**Cad Saúde Pública**. 2014; 30:1515-24.

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**. 2009 set-dez; 21(3): 258-67.