

## AVALIAÇÃO QUALITATIVA DA INGESTÃO ALIMENTAR DE IDOSOS

Fernanda M. Pagotto (IC), Thiago M. F. de Souza (PG), Ivan L. P. Bonfante (PG), Leonardo A. de Lucena (IC), Maria L. Bellotto (PQ), Mara P. T. Chacon-Mikahil (PQ), Cláudia R. Cavaglieri (PQ)

### Resumo

O processo de envelhecimento é comumente acompanhado pela diminuição da massa magra, da capacidade funcional, e o aumento da gordura corporal. O tecido adiposo em excesso é responsável pela liberação de uma variedade de adipocinas inflamatórias que contribuem para a inflamação sistêmica e desenvolvimento de DCNT's. A quantidade e o tipo do alimento ingerido estão altamente relacionados com os biomarcadores da inflamação sistêmica, assim é importante avaliar como está o hábito de ingestão alimentar em idosos.

*Palavras Chave: Idoso, Hábito Alimentar, Inflamação*

### Introdução

O processo de envelhecimento causa diversos prejuízos fisiológicos, como o aumento de gordura visceral no indivíduo. O tecido adiposo em excesso contribui para a inflamação sistêmica e o consequente desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT's). Sabe-se que práticas alimentares saudáveis podem ajudar no tratamento e prevenção de DCNT's, devido ao papel modulador da alimentação sobre os biomarcadores da inflamação sistêmica. Assim, o conhecimento da ingestão de macro e micronutrientes em idosos pode fornecer importantes informações para a prevenção e/ou propensão destes indivíduos desenvolverem DCNT's. Com isso, o objetivo desse trabalho foi identificar a ingestão alimentar de macro e micronutrientes pró e anti-inflamatórios em idosos.

### Resultados e Discussão

Foram selecionados 61 voluntários idosos (30 do sexo feminino e 31 do sexo masculino), que não apresentavam DCNT's, e que foram recrutados e orientados a preencher registros alimentares (RA's) de três dias, sendo pelo menos um dia do final de semana. Estes RA's foram avaliados quantitativamente, através do software de avaliação nutricional e prescrição dietética Dietpro® 5i, tendo como base de dados à tabela Brasileira de Composição dos Alimentos (TACO) da UNICAMP. As informações obtidas desta análise foram contrastadas com as diretrizes de recomendação nutricional DRI's (2011). Os dados apresentados na tabela 1 mostram que os idosos estão propícios a uma dieta pró-inflamatória, por apresentarem principalmente: a ingestão de gordura saturada maior que a poli-insaturada e alto consumo de colesterol, além de baixo consumo de fibras alimentares e de vitamina A, que funcionam como anti-inflamatórios.

**Tabela 1.** Distribuição de macro e micronutrientes dos voluntários e valores referenciais.

Nutrientes	Média	VET (%)	Recomendação
Carboidrato (g)	255,4 ± 95,8	49,7	45-65% (VET)
Proteína (g)	93,9 ± 32,7*	18,3	10-15% (VET)
Lipídios (g)	72,7 ± 32,1	31,9	20-35% (VET)
G. Saturada (g)	21,9 ± 9,0	5,2	7% (VET)
G. Mono. (g)	22,0 ± 9,2	5,2	10% (VET)
G. Poli. (g)	14,76 ± 4,58	3,49	10% (VET)
Fibras (g)	23,62 ± 8,46*	-	30 (g)
Colesterol (mg)	264,8 ± 124,0*	-	300 (mg)
Sódio (mg)	4206,4 ± 1600,9*	-	1200 (mg)
Cálcio (mg)	644,49 ± 269,24*	-	1200 (mg)
Ferro (mg)	9,73 ± 3,54	-	8 (mg)
Vit. A (µg)	191,52 ± 114,85*	-	900 (µg)
Vit. B1 (mg)	1,28 ± 0,59	-	1,2 (mg)
Vit. B2 (mg)	1,23 ± 0,47*	-	1,3 (mg)
Vit. B3 (mg)	18,95 ± 10,06	-	16 (mg)
Vit. B6 (mg)	1,06 ± 0,50*	-	1,7 (mg)
Vit. C (mg)	135,54 ± 93,52*	-	90 (mg)

Legenda: VET= Valor energético total; G. Saturada= gordura saturada; G. Mono.= gordura monossaturada; G. Poli.= Gordura Poli-insaturada; Vit. = Vitamina. Valores em médias e desvio padrão. \*= média do grupo fora dos valores recomendados

### Conclusões

Pode-se concluir que os idosos apresentam uma dieta com tendências pró-inflamatória, podendo colaborar para o desenvolvimento de DCNT's.

### Agradecimentos

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ)

INSTITUTE OF MEDICINE. Dietary reference intakes. Tables of DRI values. Washington (DC): National Academy Press; 2011. [acesso 24 Jun 2015]. Disponível em: <http://iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/DRI-Tables.aspx>

DE ESTUDOS, Núcleo. Tabela brasileira de composição de alimentos. In: *Tabela brasileira de composição de alimentos*. NEPA-UNICAMP, 2004.