

E-Book

O Processo de Envelhecimento



Introdução

O envelhecimento é um processo fisiológico natural, onde ocorre alterações no metabolismo e na anatomia, afetando a capacidade funcional do corpo. Essa condição depende do estilo de vida, doenças crônicas e condições socioeconômicas do indivíduo.

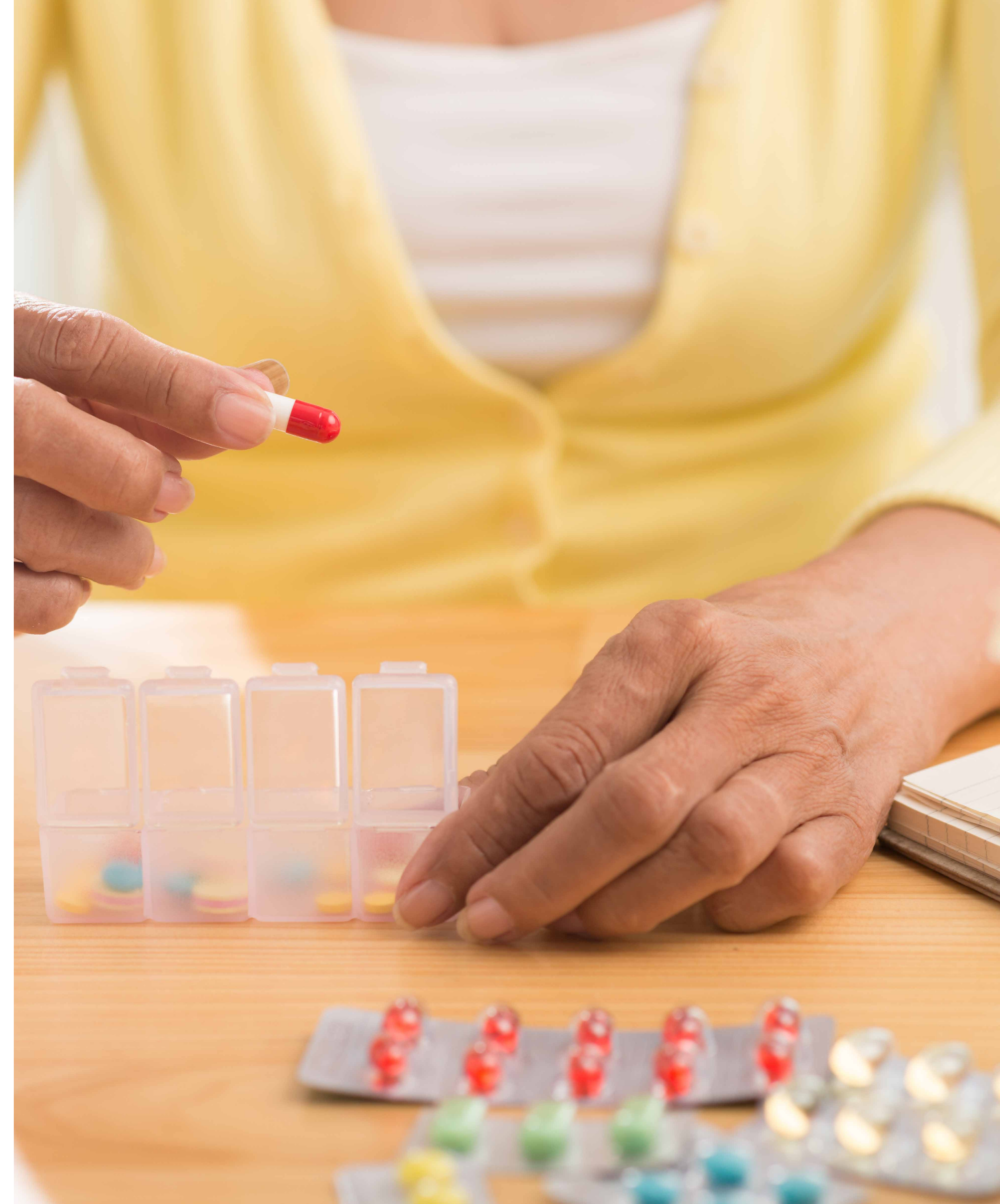
Conteúdo

- Nutrição e Suplementação no Idoso;
- Função Óssea e Muscular no Idoso.



Nutrição e Suplementação no Idoso

Os idosos possuem dificuldades na manutenção necessária da ingestão energética e de nutrientes através de uma alimentação equilibrada, acarretando, assim, em uma carência nutricional. A desnutrição no idoso acarreta em problemas de saúde, para isso, é fundamental a recuperação do estado nutricional do paciente, equilibrando a alimentação e, se necessário, fazer a suplementação de nutrientes, como vitaminas e minerais, por exemplo.





A utilização do Cálcio é fundamental para a saúde óssea, sendo eficaz na prevenção de patologias, como osteoporose e sarcopenia. A Vitamina D é um dos macronutrientes mais importantes para o organismo do idoso. Auxilia na absorção do cálcio e participa da remodelação óssea, reduzindo possíveis fraturas. A carência de Ácido Fólico pode acarretar em anemia, além disso, esse nutriente tem função no desenvolvimento do sistema nervoso central, mantendo a capacidade de memória. O Ferro é fundamental para o transporte de oxigênio, na respiração celular e no sistema imune, e sua deficiência pode causar anemia ferropênica. A hipovitaminose B12 também pode causar anemia, além de propiciar a depressão, demência e diminuição nas funções cognitivas. O Ômega-3 age contendo reações inflamatórias e como um importante modulador do perfil lipídico, prevenindo doenças cardiovasculares.

Função Óssea e Muscular no Idoso

O sistema esquelético está totalmente relacionado a capacidade funcional e de movimentos, e, com o processo natural do envelhecimento, também sofre alterações. As modificações evidentes são a diminuição da elasticidade, tendões, ligamentos, e a perda de massa muscular, chamada de sarcopenia. A Sarcopenia resulta na redução da força e resistência muscular, conferindo maior risco para quedas, fraturas, incapacidade, dependência e hospitalização. É comum que pacientes com essa má condição tenha perda de peso recente, especialmente da massa magra, aumento de fadiga e fraqueza muscular, todos relacionados ao desempenho do sistema musculoesquelético.





Diferentes estratégias têm sido usadas no seu gerenciamento. Destaque é dado para as terapias de reposição de testosterona e andrógenos anabólicos, estrógenos em mulheres, hormônio do crescimento, tratamento nutricional e exercícios físicos. De todas as opções terapêuticas disponíveis, o treinamento de resistência associado ou não à suplementação nutricional tem mostrado melhor eficácia no aumento da massa muscular esquelética. Apesar de vários estudos já terem sido publicados avaliando a suplementação de inúmeros aminoácidos no gerenciamento da sarcopenia, os estudos mais bem controlados foram conduzidos com o whey protein, um complexo rico em aminoácidos essenciais e de rápida absorção. Ele fornece os elementos necessários para a preservação da massa muscular.

E-Book

O Processo de Envelhecimento

