



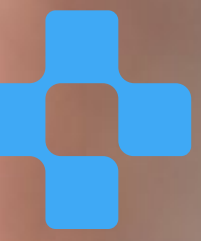
ESPECIALIDADES

SAÚDE GERIÁTRICA



Introdução

O envelhecimento populacional tem aumentado a prevalência de condições geriátricas que impactam significativamente a saúde, funcionalidade e qualidade de vida dos indivíduos idosos.





Entre os principais problemas observados nessa faixa etária estão:

Sarcopenia:

Caracterizada pela perda progressiva de massa, força e funcionalidade muscular, está associada ao aumento do risco de quedas, fragilidade e dependência.

Comprometimento cognitivo:

Variando de comprometimento cognitivo leve a demências como a doença de Alzheimer, afeta processos de memória, linguagem e tomada de decisão, comprometendo a autonomia do idoso.

Osteoporose:

Com perda de densidade mineral óssea e aumento da fragilidade óssea, eleva o risco de fraturas, especialmente em locais como quadril e coluna vertebral.

Introdução

Essas condições geralmente compartilham etiologias multifatoriais, incluindo inflamação crônica de baixo grau, alterações hormonais, redução da capacidade de regeneração tecidual e modificações no microbioma. Além disso, frequentemente interagem de maneira complexa, amplificando o risco de morbimortalidade.

A identificação precoce e o manejo integrado desses problemas são essenciais para otimizar a saúde e a independência dos idosos, exigindo abordagens personalizadas que englobem intervenções preventivas, farmacológicas e reabilitadoras.





Formulações



5-HTP Melhora a Microbiota Intestinal e a Qualidade do Sono

Cápsulas de 5-HTP

5-HTP100 mg

Excipiente q.s.p.1 Cápsula

Administrar 1 cápsula ao dia ou conforme orientação médica.

O objetivo deste estudo, publicado no periódico internacional *Clinical Nutrition*, foi avaliar o impacto da suplementação de 5-HTP, 5-hidroxitriptofano, na qualidade do sono e na composição da microbiota intestinal em idosos. A suplementação de 5-HTP mostrou um efeito geral favorável em certos componentes da qualidade do sono e um aumento na concentração sérica de serotonina; Em particular, na semana 12, quem apresentava uma qualidade sono ruim, com a suplementação, foi capaz de melhorar significativamente a GSS subjetiva (5-HTP: $-2,80 \pm 1,10$ min, valor $p = 0,005$); Além disso, eles mostraram um aumento na diversidade da microbiota e abundância relativa de bactérias produtoras de ácidos graxos de cadeia curta no intestino.



Suplementação de PQQ Promove Benefícios Cognitivos em Adultos de Meia-Idade e Idosos

Cápsulas de PQQ	
PQQ.....	21,5 mg
Excipiente q.s.p.	1 Cápsula
Administrar 1 cápsula ao dia ou conforme orientação médica.	

Este estudo clínico, randomizado, duplo-cego e placebo-controlado teve como objetivo avaliar a eficácia e a segurança da PQQ em melhorar a função cognitiva em homens e mulheres japoneses saudáveis de 40 anos a 80 anos de idade (SHIOJIMA; TAKAHASHI; TAKAHASHI; MORIYAMA *et al.*, 2022). Para isso, 64 indivíduos saudáveis foram randomizados para receberem durante 12 semanas: Grupo 1: PQQ 21,5 mg ao dia; Grupo 2: Placebo. Melhorias significativas foram observadas na pontuação do domínio da função cognitiva do Cognitrix em memória composta, memória verbal, tempo de reação, atenção complexa, flexibilidade cognitiva, função executiva e velocidade motora no grupo 1 em comparação com o grupo placebo; Os escores DECO e MMSE-J também melhoraram significativamente no grupo 1; Nenhum evento adverso foi observado.



Melhora a Força Muscular e Desempenho Físico em Mulheres Idosas Sarcopênicas

Sachês de HMB

HMB de cálcio.....3 g

Excipiente q.s.p.1 Sachê

Administrar 1 sachê ao dia ou conforme orientação médica.

Este estudo randomizado, duplo-cego e controlado por placebo com dois grupos paralelos teve como objetivo avaliar a eficácia da adição de suplementação de β -hidroxi- β -metilbutirato (HMB) a um programa de reabilitação baseado em exercícios de 12 semanas em idosos com sarcopenia após alta de uma unidade de reabilitação geriátrica pós-aguda (MEZA-VALDERRAMA; SÁNCHEZ-RODRÍGUEZ; MESSAGGI-SARTOR; MUÑOZ-REDONDO *et al.*, 2024). Para isso, os pacientes foram selecionados para receberem durante 12 semanas: Grupo 1: HMB-Ca 3 g ao dia +Treino de Resistência (3 sessões por semana).

Após completar o programa de exercícios de 12 semanas, o grupo 1 apresentou melhorias significativas no SPPB-Balance (1,3, IC 95% 0,3 a 2,4) e na pontuação total do SPPB (2,2, IC 95% 0,4 a 4,0); A análise intragrupo demonstrou ganhos no SPPB-Chair Stand (0,7 pontos, IC 95% 0,0 a 1,4) e na pontuação total do SPPB (2,1 pontos, IC 95% 0,3 a 3,9) no grupo 1; Melhorias na força de preensão manual foram observadas em mulheres (3,7 kg, IC 95%: 0,2 a 7,3) no final da intervenção e persistiram no acompanhamento de 1 ano.



UC-II Melhora os Parâmetros Relacionados com a Osteoartrite do Joelho em Idosos

Cápsulas de UC-II

UC-II.....40 mg

Excipiente q.s.p.1 Cápsula

Administrar 1 cápsula ao dia ou conforme orientação médica.

Um estudo publicado no periódico *Acta Ortopédica Brasileira* testou a hipótese de que o colágeno não desnaturado tipo II (UC-II) poderia melhorar a dor, qualidade de vida e função das articulações na osteoartrite de joelho em idosos. A qualidade de vida aumentou significativamente no domínio físico no grupo tratamento em comparação com o controle; Houve ainda diferença entre a primeira e última avaliação na dor pela escala visual analógica (-3,8 vs. -1,3) e no escore WOMAC, *Western Ontario McMaster Universities* (-9,5 vs. -1,3); Não houve variação na evolução temporal do domínio mental.



Referências

Sutanto CN, Xia X, Heng CW, Tan YS, Lee DPS, Fam J, Kim JE. The impact of 5-hydroxytryptophan supplementation on sleep quality and gut microbiota composition in older adults: A randomized controlled trial. *Clin Nutr.* 2024 Mar;43(3):593-602. doi: 10.1016/j.clnu.2024.01.010. Epub 2024 Jan 17. PMID: 38309227.

SHIOJIMA, Y.; TAKAHASHI, M.; TAKAHASHI, R.; MORIYAMA, H. et al. Effect of Dietary Pyrroloquinoline Quinone Disodium Salt on Cognitive Function in Healthy Volunteers: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Parallel-Group Study. *J Am Nutr Assoc*, 41, n. 8, p. 796-809, Nov-Dec 2022.

MEZA-VALDERRAMA, D.; SÁNCHEZ-RODRÍGUEZ, D.; MESSAGGI-SARTOR, M.; MUÑOZ-REDONDO, E. et al. Supplementation with β -hydroxy- β -methylbutyrate after resistance training in post-acute care patients with sarcopenia: A randomized, double-blind placebo-controlled trial. *Arch Gerontol Geriatr*, 119, p. 105323, Apr 2024.

Sadigursky D, Magnavita VFS, Sá CKC, Monteiro HS, Braghiroli OFM, Matos MAA. UNDENATURED COLLAGEN TYPE II FOR THE TREATMENT OF OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE. *Acta Ortop Bras.* 2022 Apr 15;30(2):e240572. doi: 10.1590/1413-785220223002240572. PMID: 35765574; PMCID: PMC9210509.