

CONSUMO DE PROTEÍNAS, VITAMINA D E ANTIOXIDANTES EM IDOSOS AVALIADOS EM UM AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO E POSSÍVEIS INFLUÊNCIAS NA MASSA MUSCULAR

Gabriela Souza (biihsouzaa@gmail.com)

Lívia Gussoni Basile (liviabasile@ufgd.edu.br)

O envelhecimento é marcado por modificações hormonais, aumento de massa gorda, diminuição no tamanho das fibras musculares e redução das fibras tipo II decorrentes do desuso muscular; associado a isso, o consumo alimentar interfere na massa muscular. Sendo assim, é importante a avaliação da ingestão de proteínas, vitamina D e micronutrientes que possuem ação antioxidante e podem afetar a massa muscular em idosos. O objetivo do presente estudo foi avaliar o consumo de proteínas, vitamina D e antioxidantes (vitaminas A C e E, zinco e o selênio) dos idosos e relacioná-los com possíveis alterações da massa muscular esquelética. Os dados de identificação, IMC, circunferência do braço, circunferência da cintura e os recordatórios de 24 horas foram extraídos de prontuários de pacientes do ambulatório de Nutrição em Geriatria do Hospital Universitário da UFGD. A pesquisa foi constituída por 12 participantes entre 60 e 87 anos, sedentários, com predominância do sexo feminino. Foi observado de acordo com o IMC maior prevalência de obesidade, circunferência da cintura com risco muito alto para doenças cardiovasculares e circunferência do braço classificada como eutrofia. Identificou-se no estudo um baixo consumo de alimentos fontes de proteína como as carnes vermelhas, queijos e iogurtes. Em relação às fontes de vitaminas e minerais, não houve variedade de consumo. As hortaliças mais consumidas foram alface, repolho, tomate, abobrinha, cenoura e couve. As frutas mais citadas foram banana nanica, banana maçã, laranja, mexerica e mamão. Os resultados mostraram a inadequação da maioria dos nutrientes analisados, exceto da vitamina C, em relação ao valor diário recomendado para o sexo e idade. A ingestão de proteínas abaixo do recomendando compromete o turnover muscular, considerando que seu consumo adequado, superior a 1,0 g/kg, reduz a perda de massa muscular apendicular, não compromete o balanço nitrogenado e aumenta a síntese muscular. Níveis de vitamina D abaixo do recomendado propiciam a redução da força e da massa muscular. Sugere-se que a ingestão inadequada de micronutrientes que atuam no combate ao estresse oxidativo esteja relacionada com a ocorrência de sarcopenia, especialmente em idosos. Conclui-se que o padrão alimentar da população avaliada é marcado pela baixa ingestão de proteínas, vitamina D e da maioria dos antioxidantes analisados. Devido a isso, possivelmente a síntese, função e qualidade muscular dos pacientes poderão estar prejudicadas.