



# IMPACTO DA NUTRIÇÃO NO ESTADO FUNCIONAL DO IDOSO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Alexandre Gabriel Taumaturgo Cavalcanti Arruda, Bruna Figueiredo Florentino, Bruno Sutani Barros Cardoso, Fernando Jorge Gusmão Vianna Neto, João Victor Vasconcelos de Araújo, Louis Hussein Patú Hazime, Maria Brenda Clemente Lima, Maria Eduarda Marinho Caúla Alcântara, Maria Eduarda Trigueiro Ramos, Pedro Henrique Drummond dos Santos, Rafael Tenório Falcão.

## Introdução

Preservar a capacidade funcional é um elemento chave para o envelhecimento saudável. Para tal preservação, a nutrição exerce notória influência, visto que a desnutrição está associada a piores desfechos para a saúde do idoso, como a perda da funcionalidade. Esta revisão busca investigar o impacto da nutrição no estado funcional do idoso.

## Método de coleta

Tratou-se de uma revisão integrativa de literatura com a busca de artigos sendo feita com os descritores “Functional Status”, “Aged” e “Diet, Food, and Nutrition”, na base de dados PubMed. Foram considerados os artigos do tipo ensaio clínico e estudo clínico randomizado controlado, publicados de 2018 a 2021.

## Resultados e discussão

Encontrou-se 31 artigos e 10 foram selecionados para a presente revisão. Cinco estudos analisados avaliaram a suplementação como alternativa para melhora da capacidade funcional. A suplementação de ácidos graxos ômega-3 e ômega-6 em combinação com vitaminas antioxidantes e a suplementação de aminoácidos enriquecida com leucina foram benéficas para os pacientes, contribuindo para redução do declínio cognitivo e funcional em idosos com comprometimento cognitivo leve e para o aumento da massa muscular, força e função física em pacientes após acidente vascular cerebral com sarcopenia, respectivamente. Em outros estudos, a suplementação de proteínas, de vitamina D e de proteína enriquecida com leucina e os PUFAs (ácidos graxos poliinsaturados) de cadeia longa não apresentaram alterações significativas na funcionalidade. Além disso, foi evidenciado que uma abordagem em múltiplos domínios, incluindo exercício físico, acompanhamento nutricional e treinamento cognitivo, pode melhorar o estado funcional de idosos sarcopênicos. Nota-se, assim, que a nutrição exerce significativa influência na capacidade funcional do idoso, visto que a ingestão de alguns compostos pode melhorar a funcionalidade. Entretanto, ainda são necessários mais estudos específicos para que seja possível compreender a atuação de cada composto nutricional aqui citado.

## Referências bibliográficas

- Tratado de Geriatria e Gerontologia. 4. ed. Editora Guanabara Koogan, 2016.