

Aspectos nutricionais e o risco para a desnutrição na pessoa idosa

Você já parou para pensar em como a condição nutricional de uma pessoa idosa pode impactar a sua qualidade de vida?

Existem algumas formas de avaliar a condição nutricional de um indivíduo, uma delas é através da **Antropometria**.



Fonte: Canva.

A Antropometria trata-se de um método simples, rápido, de baixo custo e com boa indicação para possíveis complicações de saúde futuras, mortalidade e incapacidade funcional.

Além disso, é um método muito útil para definir a condição nutricional das pessoas idosas, podendo ser usada para a triagem, o diagnóstico e o monitoramento de doenças.

A avaliação antropométrica (antropometria) considera um conjunto de medidas, como por exemplo, a circunferência abdominal, o percentual de gordura, o peso corporal, a altura e o Índice de Massa Corporal (IMC), sendo este a relação entre peso e altura de uma pessoa.

Vamos conhecer a classificação do estado nutricional com base no cálculo do IMC?

Índice Antropométrico	Pontos de Corte	Classificação do Estado Nutricional
IMC = $\text{Peso}/\text{Altura}^2$	$< 22 \text{ kg/m}^2$	Baixo peso
	$\geq 22 \text{ e } \leq 27 \text{ kg/m}^2$	Peso adequado
	$>27 \text{ kg/m}^2$	Sobrepeso

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Especializada à Saúde. Departamento de Atenção Especializada e Temática. **Guia de Atenção à Reabilitação da Pessoa Idosa**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

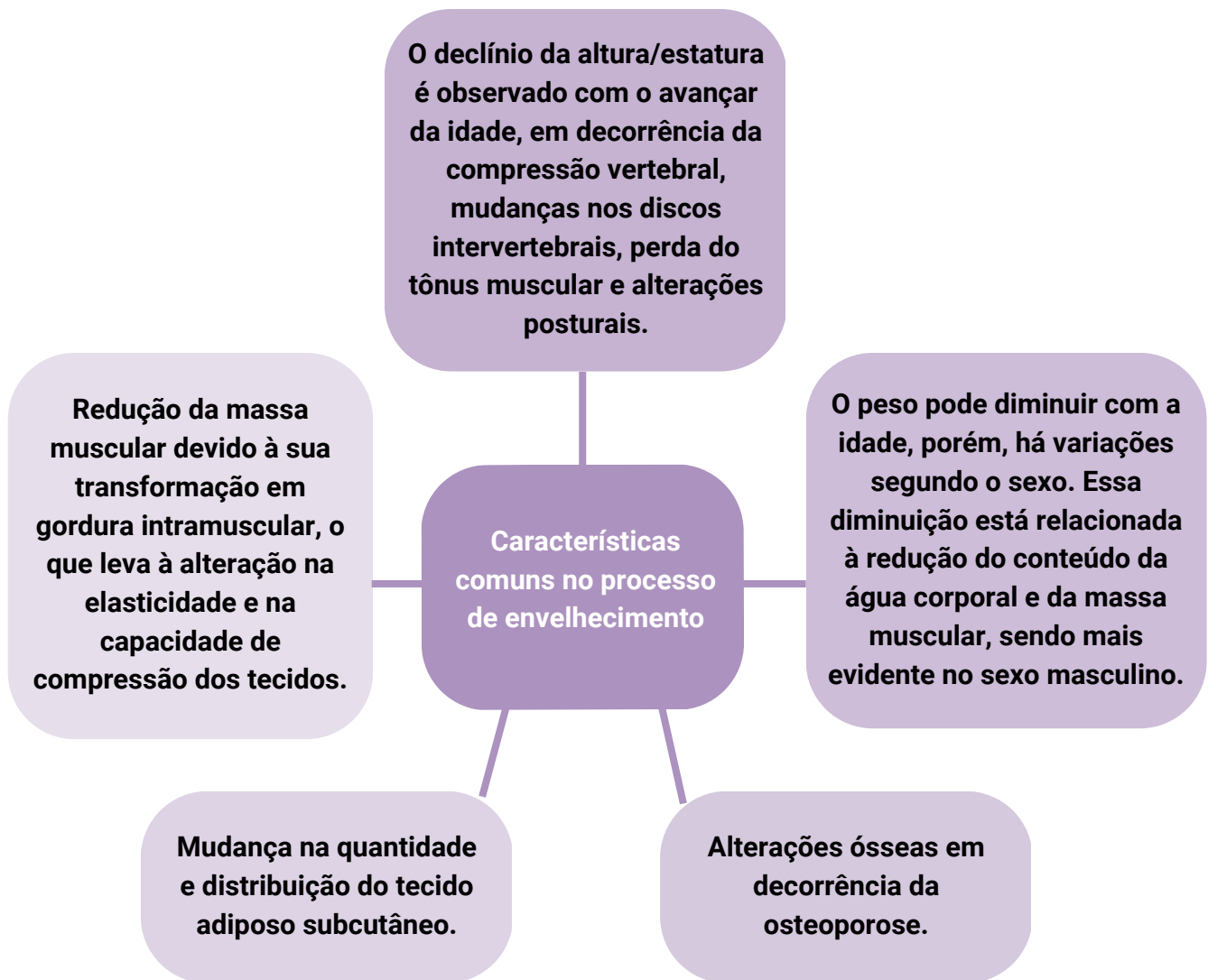
A desnutrição pode ser uma condição nutricional muito comum na pessoa idosa, por isso precisamos estar atentos para algumas particularidades relacionadas ao processo de envelhecimento e que devem ser avaliadas criteriosamente para que se possa distingui-las da desnutrição.



Fonte: Canva.

Aspectos nutricionais e o risco para a desnutrição na pessoa idosa

Agora, você vai conhecer um pouco mais sobre as particularidades relacionadas ao processo de envelhecimento.



A população idosa apresenta maior tendência para o desenvolvimento de alterações nutricionais devido às modificações que ocorrem naturalmente no processo do envelhecimento.

Alterações sociais, ocorrência de doenças crônicas, uso de diversas medicações, dificuldades com a alimentação, depressão e alterações na mobilidade, com dependência funcional, também são considerados fatores que podem comprometer o estado nutricional de idosos, considerando que esses fatores podem impactar a ingestão dos alimentos e o aproveitamento dos nutrientes, podendo levar à desnutrição.



· IMPORTANTE

A perda de peso não intencional em idosos de, no mínimo, 4,5 kg ou de 5% do seu peso corporal no último ano, **deve ser INVESTIGADA**, pois representa um indicativo de algum problema de saúde, alteração no estado de ânimo, ou reflexo de negligência sofrida.

A seguir, você vai conhecer alguns aspectos que podem afetar o estado nutricional dos idosos e, por isso, é preciso ficar atento.

- Perda da autonomia para comprar os alimentos, quando já tiver dificuldades em lidar com as finanças;
- Perda da capacidade/autonomia para preparar os alimentos e para alimentar-se;
- Perda de apetite e diminuição da sensação de sede e da percepção da temperatura dos alimentos;
- Perda parcial ou total da visão, dificultando a seleção, o preparo e o consumo dos alimentos;
- Perda ou redução da capacidade olfativa, interferindo no seu apetite;
- Restrição a determinados tipos de alimentos, como dietas para perda de peso, diabetes, hipertensão, e alteração dos níveis de colesterol sanguíneo;
- Alterações de peso recentes;
- Dificuldade de mastigação por lesão oral, falha dentária, uso ou falta de prótese dentária ou problemas digestivos.

COMO CITAR ESTE MATERIAL

YUASO, Denise Rodrigues. Aspectos nutricionais e o risco para a desnutrição na pessoa idosa. In: UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS. UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO. Atenção à Pessoa com Deficiência I: Transtornos do espectro do autismo, síndrome de Down, pessoa idosa com deficiência, pessoa amputada e órteses, próteses e meios auxiliares de locomoção. **Pessoa idosa com deficiência**. Recurso Educativo n.º 10 São Luís: UNA-SUS; UFMA, 2023.

© 2023. Ministério da Saúde. Sistema Universidade Aberta do SUS. Fundação Oswaldo Cruz & Universidade Federal do Maranhão. É permitida a reprodução, a disseminação e a utilização desta obra, em parte ou em sua totalidade, nos termos da licença para usuário final do Acervo de Recursos Educacionais em Saúde (ARES). Deve ser citada a fonte e é vedada sua utilização comercial, sem a autorização expressa dos seus autores, conforme a Lei de Direitos Autorais - LDA (Lei n.º 9.610, de 19 de fevereiro de 1998).

