

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

SOUZA, Gabriela Santos¹ (biihsouzaa@gmail.com); BASILE, Livia Gussoni² (LiviaBasile@ufgd.edu.br)

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Grande Dourados – UFGD

² Orientadora. Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Grande Dourados – UFGD

INTRODUÇÃO

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, a avaliação da ingestão de proteínas, vitamina D e micronutrientes os quais possuem ação antioxidante e podem afetar a massa muscular em idosos é importante.

OBJETIVOS

O objetivo do presente estudo é avaliar o consumo de proteínas, vitamina D e os antioxidantes (vitaminas A, C e E, zinco e o selênio) dos idosos e relacioná-los com possíveis alterações da massa muscular esquelética.

METODOLOGIA

Os dados de identificação, IMC, circunferência do braço, circunferência da cintura e os recordatórios de 24 horas foram extraídos de prontuários de 12 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.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

IMC: Obesidade; **CC:** Risco muito alto para DCV; **CB:** Eutrofia

Baixo consumo de alimentos fontes de **proteína**

Hortaliças: alface, repolho, tomate, abobrinha, cenoura e couve

Frutas: banana nanica, banana maçã, laranja, mexerica e mamão

Inadequação da maioria dos nutrientes analisados, exceto da vitamina C

- Proteínas: *turnover* muscular. 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.
- Vitamina D: redução da força e da massa muscular.
- Micronutrientes: combate ao estresse oxidativo → ocorrência de sarcopenia, especialmente em idosos.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o padrão alimentar da população avaliada é marcado pela baixa ingestão de proteínas, vitamina D e dos antioxidantes analisados. Devido a isso, possivelmente a síntese, função e qualidade muscular dos pacientes poderão estar prejudicadas.



Realização:

UFGD
Universidade Federal
da Grande Dourados

UEMS
Universidade Estadual
de Mato Grosso do Sul

Parceiros:

CAPES

CNPq
Conselho Nacional de Desenvolvimento
Científico e Tecnológico