

ENVELHECIMENTO



15%

da população
atual do Brasil está
acima de 60 anos



60+

Estima-se que o número
de idosos, com 60 anos
ou mais, duplique até 2050



Modificações fisiológicas no envelhecimento:



SARCOPENIA
primária,
perdendo 3X
mais força do
que massa
muscular

1



**Gasto energético
de repouso
diminuído**
(redução da
massa magra
e aumento
da gordura
corporal total)

2



**Menor
secreção
ácida gástrica
e menor
motilidade do
tubo digestivo**

3



**Redução
de massa
muscular**
(0,5-1,0%
por ano)

4



**Perda de força
muscular
associada
à perda de
quantidade
e/ou qualidade
muscular**

5



**Redução
de força
muscular**
(1,5-3,0%
por ano)

6



**Redução da
capacidade
intrínseca**
(capacidade
funcional e
cognitiva)

7



■ **Anorexia do
envelhecimento**
■ **Resistência
anabólica**

8



**Alterações
sensoriais**
(redução do
paladar, olfato
e sensibilidade
tátil)

9

5 CRITÉRIOS DE FRAGILIDADE* (Fenótipo de Fried):



1 - Perda de peso involuntária (5% no último ano)

2 - Lentificação de marcha

3 - Exaustão autorrelatada

4 - Redução de força de preensão palmar

5 - Baixo nível de atividade física

*Mais de 3 critérios > idoso frágil > maior estado de vulnerabilidade à eventos estressores

Terapia Nutricional no Envelhecimento:

Suplementos nutricionais proteicos são estratégias fundamentais para que idosos atinjam suas necessidades nutricionais e vençam a resistência anabólica

NECESSIDADES CALÓRICAS:

30 A 35
KCAL/KG/DIA

DESNUTRIDOS:

32 A 38
KCAL/KG/DIA

FIBRAS:
25G/DIA

NECESSIDADES DE MICRONUTRIENTES:

CORRIGIR AS DEFICIÊNCIAS DE ACORDO COM AS DRIS PARA IDADE E SEXO

EVITAR POLIFARMÁCIA QUE IMPACTA DIRETAMENTE NO ESTADO NUTRICIONAL

NECESSIDADES PROTEICAS:

1,0 A 1,5
G/KG/DIA

HIDRATAÇÃO:

1.600ML | 2.000ML
MULHERES | HOMENS



VITAMINA D:
800-2.000U/DIA

CÁLCIO:
1.200MG/DIA



Promoção de Saúde

(Cuidado Centrado no Paciente):

- Integralidade
- Longitudinalidade
- Acesso
- Coordenação

REFERÊNCIAS:

Gonçalves et al., Diretriz BRASPEN de Terapia Nutricional no Envelhecimento. BRASPEN J 2019; 34 (Supl 3)

Volkert D, Beck AM, Cederholm T, Cruz-Jentoft A, Goisser S, Hooper L, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clin Nutr. 2019;38(1):10-47.

Apoio:



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Realização:

