DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE

PROGRAMA NACIONAL PARA A SAÚDE DAS PESSOAS IDOSAS

DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS IDOSAS
1 DE OUTUBRO



ENVELHECER COM SABEDORIA

Alimente-se melhor para Manter a sua Saúde e Independência

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt

Ministério da Saúde

1. ALIMENTE-SE MELHOR

Prevê-se que em 2025[1], só na Europa, o grupo etário mais idoso (acima dos 80 anos), passe de 21,4 milhões (avaliação realizada em 2000), para 35,7 milhões. Qualquer investimento realizado na promoção do envelhecimento saudável, incluindo na nutrição, tem sempre compensações económicas significativas a curto, médio e longo prazo. Quanto mais saudável for a população menores serão os encargos orçamentais futuros que terão os governos com os cuidados de saúde.

Uma boa alimentação é importante em qualquer etapa da vida, os nutrientes (que constituem os alimentos), promovem o fortalecimento e manutenção dos ossos e músculos, e fornecem energia ao corpo.

Fazer uma dieta adequada ajuda a reduzir o risco de doenças (como diabetes, obesidade, desnutrição, doenças cardíacas, tensão alta, osteoporose e alguns tipos de cancro) e pode melhorar a qualidade de vida nas pessoas que sofrem de doenças crónicas.

A qualidade de vida não se traduz apenas por ausência de doença mas também pela manutenção da independência, da mobilidade, das funções cognitivas, de um estado psicológico adequado, das relações sociais e das redes de apoio.

O **processo de envelhecimento natural**, mesmo na ausência de doença, implica alterações ao nível:

- ✓ da constituição corporal (do peso, da massa celular corporal, atrofia muscular, alteração da coordenação muscular, aumento da probabilidade de fracturas),
- ✓ da regulação energética e metabolismo dos micronutrientes (sais minerais e vitaminas),
- ✓ da diminuição das defesas do organismo (com o aumento da probabilidade de sofrer de doenças infecciosas),
- ✓ de outras alterações como: paladar e olfacto, do aumento do risco de desidratação, de alterações das funções neurológica e cognitiva.

[1] OMS – Organização Mundial de Saúde 2002

2. FACTORES QUE INFLUENCIAM OS HÁBITOS ALIMENTARES

Pelas razões mencionadas e também devido a outros factores, nomeadamente, factores de índole socioeconómica, as pessoas idosas por vezes alimentam-se erradamente. Quando estão presentes dificuldades económicas, estas têm como consequência a diminuição do poder de compra, logo da possibilidade de aquisição de alimentos nutritivos, em qualidade e quantidade, diminuindo assim a variedade dos alimentos consumidos. A variedade alimentar é garantida com o consumo diário de alimentos dos **7 grupos da Roda dos Alimentos**[2]:

- ✓ Cereais e derivados, tubérculos – 28%
- ✓ Hortícolas – 23%
- ✓ Fruta – 20%
- ✓ Lacticínios – 18%
- ✓ Carnes, pescado e ovos – 5%
- ✓ Leguminosas – 4%
- ✓ Gorduras e óleos – 2%

Outro factor que influencia os hábitos alimentares relaciona-se com o sentimento de solidão que pode conduzir a estados depressivos e ao desinteresse pela confecção das refeições.

As doenças associadas e respectiva medicação podem limitar a escolha alimentar e também condicionam por vezes alterações dos orgãos dos sentidos, nomeadamente do paladar e olfacto.

A falta de dentes ou o uso de próteses dentárias mal adaptadas dificulta a mastigação. A diminuição da quantidade de saliva produzida também afecta a deglutição.

Os problemas de coordenação motora dificultam a manipulação dos utensílios necessários à confecção dos alimentos.

[2] Consultar o site: *www.consumidor.pt*

As alterações na motilidade do aparelho digestivo também podem condicionar o aparecimento de problemas digestivos e de obstipação (prisão de ventre).

As pessoas idosas constituem um grupo bastante heterogéneo, a sua capacidade de tomada de decisão individual tem um papel crucial quando está em causa a aceitação de mudanças não só ao nível dos hábitos alimentares como em relação ao estilo de vida. Torna-se necessário o seu envolvimento sendo que a sua participação activa é essencial.

3. RECOMENDAÇÕES

Uma alimentação saudável contribui para uma maior qualidade de vida, ajudando as pessoas idosas a manter a sua independência e aumenta a capacidade para cuidar das tarefas básicas diárias.

Existem critérios, em termos de recomendações alimentares concretas, que são comuns a todos os grupos etários, como tal úteis também para as pessoas idosas:

- ✓ Fazer uma alimentação variada e evitar comer demais,
- ✓ Começar as refeições com entradas (sopa ou pratos com vegetais),
- ✓ Consumir líquidos em abundância, sendo a água a melhor bebida,
- ✓ Moderar o consumo de doces, gorduras saturadas e bebidas alcoólicas,
- ✓ Consumir alimentos ricos em fibras (frutas, legumes, verduras…),
- ✓ Comer regularmente (5 a 7 pequenas refeições), alimentar-se com calma, mastigando bem os alimentos e não saltar refeições,
- ✓ Ir ao dentista regularmente para prevenir problemas de mastigação ou desadaptação das próteses,
- ✓ Controlar o peso de forma a manter um estado nutricional equilibrado,
- ✓ Manter uma vida activa, com níveis moderados de actividade física diariamente,
- ✓ Aumente os seus conhecimentos sobre alimentação pois estes ajudam a manter-se saudável,
- ✓ Não fazer qualquer tipo de dieta sem consultar o seu médico/nutricionista,

- ✓ Desfrute da vida e de uma alimentação equilibrada, viva uma vida plena e saudável,

Recomendações especialmente importantes para as pessoas idosas:

- ✓ Embora necessite de menos calorias do que quando era jovem, necessita sempre dos mesmos nutrientes, em igual quantidade, excepto no caso do cálcio e vitamina D cujas necessidades aumentam com a idade,
- ✓ Inclua na sua alimentação alimentos dos 7 grupos da Roda dos Alimentos, nas seguintes quantidades aproximadas:
    - Cereais e derivados, tubérculos – 28%
    - Hortícolas – 23% (400 gr. /dia)
    - Fruta – 20% (2 a 3 peças/dia)
    - Lacticínios – 18% (750 ml = 3 chávenas médias por dia)
    - Carnes, pescado e ovos – 5%
        - Carne: prefira as carnes brancas (frango, peru, coelho, porco)
        - Peixe: prefira o peixe à carne que deve consumir pelo menos 3 x por semana
        - Ovos: 2 a 3 por semana
    - Leguminosas – 4% (fonte de proteína que pode substituir a carne quando combinadas com arroz, batata, milho…)
    - Gorduras e óleos – 2% (evite as gorduras saturadas, prefira o azeite)

  E água: pelo menos 1,5 l/dia (ou chás de ervas)
- ✓ Tomar sempre o pequeno-almoço, evitar estar longos períodos em jejum,
- ✓ O pequeno-almoço deve constituir uma refeição equilibrada: inclua sempre leite ou equivalente (1 chávena de leite equivale a 2 iogurtes naturais, 2 fatias de queijo, 100 gr. de requeijão), pão ou cereais e fruta,
- ✓ Uma porção de qualquer alimento, em volume, equivale a um baralho de cartas ou ao tamanho da palma da sua mão,
- ✓ Não fazer intervalos entre as refeições superiores a 3 horas,
- ✓ Não se esqueça que a sopa é uma excelente forma de consumir produtos hortícolas (hortaliças e legumes),
- ✓ Reduza o consumo de sal (substituindo-o por ervas aromáticas, especiarias, alho, louro, limão…) e evite alimentos ricos em sal (caldos instantâneos ou “cubos de carne”),
- ✓ Limite o consumo de açúcar refinado (o que faz parte dos bolos, sumos, doces…)