



Anhanguera

5º Expo

FARMA

Suplementação Nutricional em Idosos: Abordagem Nutrofuncional para Promoção da Saúde e Bem-Estar na Senescência

Mostra Científica

Autor(res)

Bruna Cristina Zacante Ramos Fávero

Gregório Otto Bento De Oliveira

Marcela Gomes Rola

Juliana Paiva Lins

Thaís Maria Dos Santos

Melissa Cardoso



<https://linktr.ee/expofarmadf>

Camilla Araújo E Silva Cordova

### **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### **Introdução**

Nos últimos anos, o uso de suplementos alimentares tem crescido significativamente, especialmente entre a população idosa. Com o aumento da expectativa de vida, torna-se essencial garantir uma alimentação adequada para os idosos, que frequentemente apresentam deficiências nutricionais. Nesse contexto, a suplementação nutricional surge como uma estratégia para melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças relacionadas à idade, como a osteoporose. Este resumo aborda os principais nutrientes presentes nos suplementos alimentares destinados aos idosos e os benefícios associados ao seu uso.

### **Objetivo**

Analisar os principais nutrientes presentes nos suplementos alimentares para idosos e os impactos benéficos desses nutrientes na saúde e bem-estar dessa população. Além disso, busca-se discutir a importância da complementação da alimentação dos idosos com suplementos alimentares, considerando as necessidades nutricionais específicas dessa faixa etária.

### **Material e Métodos**

Para a elaboração deste resumo, foi realizada uma revisão da literatura em bases de dados científicas, como Scielo, PubMed, Lilacs e Google Acadêmico. Foram selecionados artigos científicos publicados entre 2001 e 2021, que abordassem o uso de suplementos alimentares por idosos e os principais nutrientes presentes nesses produtos. A análise dos artigos incluiu a identificação dos nutrientes mais comuns nos suplementos para idosos e suas funções no organismo, com foco nos benefícios para a saúde.

### **Resultados e Discussão**



Anhanguera

# 5º Expo

# FARMA

Mostra Científica

A nutrição de idosos é marcada por diversas peculiaridades. Segundo Peruchi et al. (2017), as alterações fisiológicas do envelhecimento, doenças prevalentes e fatores socioeconômicos influenciam diretamente o estado nutricional dessa população. Diversos estudos comprovam que o envelhecimento prejudica a absorção, utilização e excreção de nutrientes em idosos, levando a carências nutricionais específicas. A suplementação oral, quando realizada com acompanhamento profissional e adequada às necessidades individuais, pode ser uma ferramenta valiosa para idosos. Santos & Delani (2015) ressaltam seu papel na manutenção do estado nutricional e na prevenção de deficiências vitamínicas e minerais. A suplementação nutricional em idosos deve ser individualizada, considerando suas características e necessidades específicas. A avaliação profissional e a escolha de suplementos com base em evidências científicas são fundamentais para garantir a segurança e a eficácia.



<https://linktr.ee/expofarmadf>

## Conclusão

idosos, fornecendo os nutrientes necessários para suprir deficiências nutricionais e prevenir doenças associadas ao envelhecimento. É fundamental avaliar necessidade de suplementação e considerar os possíveis riscos do consumo excessivo. A complementação da alimentação dos idosos com suplementos deve ser feita de forma criteriosa, levando em conta as recomendações nutricionais e individuais.

## Referências

- Cochar-Soares, N., Delinocente, M. L. B., & Dati, L. M. M. (2021). Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. *Revista Neurociências*, 29, 1-28.
- Leite, S. C., Baratto, I. I., & Silva, R. (2014). Consumo de cálcio e risco de osteoporose em uma população de idosos. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 8 (48), 165-174.
- Simões, I. H. P. (2021). *Manual de suplementos alimentares – Aspectos regulatórios e legais- Guia completo da regulamentação brasileira de suplementos alimentares*. São Paulo: Servisa Editora.
- Molin, T. R. D., Leal, G. C., Müller, L. S., Muratt, D. T., Marcon, G. Z., Carvalho, L. M. D., & Viana, C. (2019). Marco Regulatório dos Suplementos Alimentares e o Desafio à Saúde Pública. *Revista Saúde Pública*, 53(90), 1-12.
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, 20(2), 5-6.