



IV SEMINÁRIO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Anhanguera

Nutrição

A Importância da Nutrição Para a Terceira Idade: Uma Análise Sobre o Impacto da Vida Saudável na Melhor Idade

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves

Amanda Araújo Da Silva

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

A nutrição desempenha um papel crucial na saúde e bem-estar da terceira idade. Este artigo destaca essa importância e analisa os impactos de um estilo de vida saudável nessa fase da vida, visando a prevenção de doenças, a manutenção da autonomia e a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Para alcançar esses objetivos, realizou-se uma revisão sistemática da literatura, utilizando bases de dados científicas como PubMed e Google Scholar. Foram selecionados estudos recentes e relevantes que abordavam a relação entre nutrição e saúde na terceira idade, considerando aspectos fisiológicos, necessidades nutricionais, prevenção de doenças, autonomia funcional e qualidade de vida. A análise dos estudos destacou que a nutrição adequada desempenha um papel fundamental na promoção da saúde dos idosos. Uma alimentação balanceada e rica em nutrientes essenciais pode contribuir significativamente para a prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, comuns nessa faixa etária. Além disso, uma dieta adequada está diretamente ligada à manutenção da autonomia funcional, permitindo que os idosos realizem suas atividades diárias de forma independente e com qualidade de vida. Os nutrientes adequados também desempenham um papel crucial na manutenção da massa muscular e óssea, contribuindo para a prevenção de quedas e fraturas. Conclui-se, portanto, que investir em uma alimentação saudável e balanceada é fundamental para promover o envelhecimento ativo e saudável, garantindo uma melhor qualidade de vida e bem-estar para a população idosa.