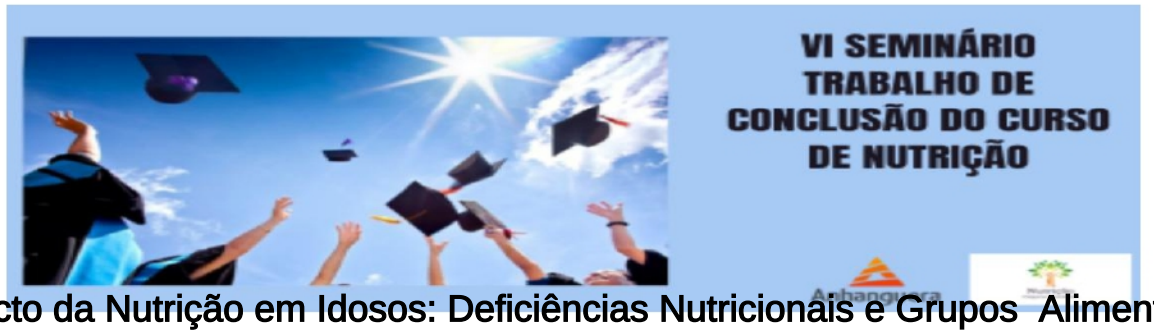


Impacto da Nutrição em Idosos: Deficiências Nutricionais e Grupos Alimentares Recomendados

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Ana Maria Oliveira De Jesus

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

Com o avanço da idade, é comum o surgimento de deficiências nutricionais devido a alterações fisiológicas, doenças crônicas, uso de medicamentos, diminuição do apetite, dificuldade de mastigação ou digestão, e até fatores socioeconômicos. Essas deficiências podem comprometer a saúde, aumentar a vulnerabilidade a infecções e reduzir a qualidade de vida. Sabendo-se das deficiências nutricionais na terceira idade, o objetivo do presente trabalho foi contextualizar o impacto da nutrição em idosos. O tipo de pesquisa realizada foi uma revisão bibliográfica, utilizando-se artigos científicos buscados nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico e Scientific Library Literature Online (SciELO). Foram considerados trabalhos publicados nos últimos dez anos. Nesta idade ocorrem deficiências de vitaminas e minerais, como folato, vitamina D, B12, -caroteno, cálcio, ferro, magnésio e selênio. As deficiências de micronutrientes contribuem para o aumento do risco de doenças, incapacidade, fragilidade e comprometimento da função física em adultos muito idosos. Dentre os principais grupos alimentares recomendados para recuperação nutricional incluem proteínas magras, carboidratos complexos, fibras e alimentos antioxidantes.