Nutrição, insegurança alimentar e sintomas depressivos em idosos: revisão de evidências recentes

Autor(res)

Amanda Barbosa Neto
Fernanda Sofia Clemente Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

O envelhecimento populacional é uma dificuldade crescente para a saúde coletiva, principalmente no que diz respeito à saúde mental. A depressão é definida como uma das condições mais comuns entre os mais velhos, afeta a independência e a qualidade de vida. Além de que os aspectos alimentares e financeiros têm um impacto crucial nesse cenário.
Segundo Pereira et al. (2023), “a insegurança alimentar constitui um importante determinante dos sintomas depressivos em idosos atendidos pela Estratégia Saúde da Família, especialmente em contextos de vulnerabilidade social” (p. 5). A qualidade da alimentação é igualmente importante, uma vez que as pesquisas evidenciam que dietas compostas por frutas, vegetais e leguminosas estão ligadas a uma menor ocorrência de sintomas depressivos (Oliveira et al., 2020).
Além disso, Lima et al. (2022) enfatiza que a fragilidade e a falta de nutrientes elevam o risco de depressão em idosos, fazendo assim uma conexão entre a alimentação e a saúde emocional. Dessa forma, entender essas ligações é fundamental para definir uma abordagem de um cuidado que irá favorecer um envelhecimento saudável

Objetivo

Verificar a interferência da insegurança alimentar, condição nutricional e os sinais de depressão em pessoas idosas, enfatizando os fatores de risco e as potenciais consequências clínicas.

Material e Métodos

Foi realizada uma revisão abrangente da literatura com o intuito de reunir evidências científicas sobre a conexão entre elementos nutricionais e indícios de depressão em pessoas idosas. A busca ocorreu entre janeiro de 2019 e março de 2025, utilizando as fontes SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e periódicos nacionais.
Os termos em português selecionados como descritores foram: “idoso”, “nutrição”, “depressão”, “estado nutricional” e “insegurança alimentar”, conforme apropriado para cada base de dados. A investigação foi realizada tanto em campos livres quanto em títulos, resumos e palavras-chave.
Os critérios para inclusão foram definidos como: artigos originais e revisões teóricas publicados na íntegra no período estipulado que examinassem, de maneira direta ou indireta, a relação entre nutrição, estado nutricional, qualidade da dieta, insegurança alimentar e saúde mental no contexto do envelhecimento. Foram eliminados

editoriais, cartas para o editor, resumos de conferências, teses, dissertações e estudos que não focaram na população idosa.

A seleção dos artigos foi feita em três fases: (1) leitura dos títulos, (2) análise crítica dos resumos e (3) leitura completa dos textos para confirmar a elegibilidade. Por último, foi realizada uma análise descritiva e interpretativa dos dados coletados, com o objetivo de identificar padrões, lacunas na pesquisa e futuras direções sobre a inter-relação entre envelhecimento, alimentação e sintomas de depressão.

Resultados e Discussão

Os resultados indicam que a insegurança alimentar está fortemente associada a sintomas depressivos. No estudo de Pereira et al. (2023), os autores verificaram que “idosos em domicílios com insegurança alimentar moderada ou grave apresentaram chance cinco vezes maior de desenvolver sintomas depressivos quando comparados àqueles em segurança alimentar”

De forma indireta, Oliveira et al. (2020) destaca que uma dieta inadequada é marcada pela escassez de alimentos frescos, está relacionada a uma maior frequência de distúrbios mentais comuns entre os brasileiros. isso indica que a qualidade da alimentação tem um papel protetor em relação às manifestações depressivas

Outro aspecto importante é a conexão entre o estado nutricional e a fragilidade. Lima et al. (2022) concluíram que a desnutrição está ligada ao aumento de sinais depressivos, enfatizando que a saúde física e emocional afeta diretamente a saúde mental de pessoas idosas

Além disso, Santos et al. (2019) abordam o significado de alimentação no processo de envelhecimento, ressaltando que comer vai além dos aspectos biológicos, incorporando os aspectos sociais e culturais. Essa visão expande a percepção sobre a nutrição como um fator crucial para a saúde mental, especialmente em idosos que lidam com solidão e perdas emocionais

Em síntese, os resultados indicam que a insegurança alimentar, a má nutrição e dietas de qualidade inferior não apenas aumentam a vulnerabilidade física, como também elevam o risco de sintomas depressivos em idosos.

Conclusão

Os estudos analisados demonstram que a escassez de alimentos e a má qualidade das refeições está ligada ao desenvolvimento de sinais de depressão em idosos. Portanto, medidas que garantem o acesso a alimentos nutritivos e a orientação nutricional adequada são fundamentais para promover á saude mental e um envelhecimento saudável.

Referências

PEREIRA, M. H. Q. et al. Insegurança alimentar e sintomas depressivos em idosos atendidos pela Estratégia Saúde da Família na Região Nordeste do Brasil. Revista de Nutrição, v. 36, 2023. Disponível em: https://puccampinas.emnuvens.com.br/nutricao/article/view/10204.

LIMA, J. et al. Relações entre alimentação, depressão, hemoglobina e fragilidade em idosos (ELSI-Brasil). Cadernos de Saúde Pública, v. 38, n. 11, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/0102-311XPT105124.

OLIVEIRA, R. et al. Qualidade da dieta e depressão na população brasileira (PNS 2013). Cadernos de Saúde Pública, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csp/a/75WMGWKGMvLZXR9CbJWd7sP/.

SANTOS, M. et al. Estado nutricional, fragilidade e sintomas depressivos em idosos. Revista Brasileira de Enfermagem, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0107.

SILVA, F. A. et al. Alimentação, simbolismo e envelhecimento: perspectivas sociais e culturais. Revista Fórum de Saúde, 2020. Disponível em: https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/278