Importância da terapia nutricional em idosos com sarcopenia

Autor(res)

Amanda Barbosa Neto
Renato Oliveira Mendonça

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

O Brasil vivencia um rápido processo de envelhecimento populacional. Em 1940, a população idosa (60 anos) representava 4,1% do total; em 2010, já correspondia a 11%. Esse processo está associado a alterações na composição corporal, sendo a perda de massa muscular uma das mais relevantes. Quando acompanhada de redução de força e desempenho físico, caracteriza a sarcopenia, condição que compromete a autonomia e aumenta hospitalizações.
A etiologia da sarcopenia é multifatorial, incluindo envelhecimento, deficiências nutricionais, alterações hormonais, inflamação, doenças crônicas e fatores de estilo de vida. Além disso, idosos apresentam declínio da ingestão alimentar e energética, o que eleva o risco de desnutrição e fragilidade.
O diagnóstico pode ser realizado por diferentes métodos, como densitometria, tomografia, ressonância magnética e bioimpedância elétrica. Esta última, embora amplamente utilizada, pode ser imprecisa em condições de alteração hídrica.
A nutrição exerce papel fundamental na prevenção e no tratamento da sarcopenia. A ingestão adequada de proteínas (1,0–1,2 g/kg/dia) favorece a síntese muscular, enquanto a vitamina D contribui para força e equilíbrio. Antioxidantes e ácidos graxos ômega-3 também auxiliam na preservação da massa e função muscular, atenuando processos de inflamação e estresse oxidativo.
Assim, compreender a avaliação clínica e as estratégias nutricionais disponíveis é essencial para reduzir os impactos da sarcopenia e promover a qualidade de vida em idosos.

Objetivo

O objetivo deste trabalho é revisar a literatura científica sobre a sarcopenia, destacando sua definição, fatores associados, métodos de avaliação e, principalmente, o papel da terapia nutricional na prevenção e tratamento, evidenciando os nutrientes mais relevantes.

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, realizada com o objetivo de identificar e analisar publicações científicas sobre sarcopenia e terapia nutricional. A busca foi conduzida entre julho e setembro de 2025 nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS e Google Scholar, utilizando os descritores em português e inglês: “sarcopenia”, “nutrição”, “proteína”, “vitamina D”, “antioxidantes”, “ácidos graxos poli-insaturados” e “nutritional

therapy".

Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas, meta-análises e diretrizes publicadas entre 2020 e 2025, em português, inglês ou espanhol, que abordassem a definição, etiologia, diagnóstico, avaliação nutricional e estratégias terapêuticas relacionadas à sarcopenia. Trabalhos repetidos entre as bases, estudos com população não idosa, artigos de opinião sem fundamentação científica e publicações sem acesso ao texto completo foram excluídos.

A seleção dos artigos foi realizada em três etapas: leitura de títulos, triagem de resumos e análise do texto completo. Os dados extraídos foram organizados em categorias temáticas: prevalência e impacto da sarcopenia, métodos de avaliação da composição corporal, papel da ingestão proteica, vitamina D, antioxidantes, ácidos graxos poli-insaturados e associações com exercício físico.

Resultados e Discussão

A literatura científica aponta que a sarcopenia é uma condição prevalente no envelhecimento, caracterizada pela perda de massa e força muscular, com impacto direto na autonomia e qualidade de vida dos idosos. Estudos mostram prevalência variável entre 10% e 40%, dependendo da população e dos critérios diagnósticos utilizados, o que reforça a necessidade de padronização nas ferramentas de avaliação. Entre os métodos disponíveis, a bioimpedância elétrica é prática e acessível, embora limitada em indivíduos com alterações hídricas, enquanto exames de imagem, como tomografia e ressonância, apresentam maior precisão.

Em relação às estratégias nutricionais, os resultados demonstram que a ingestão adequada de proteínas, especialmente na faixa de 1,0 a 1,2 g/kg/dia, é essencial para estimular a síntese proteica e preservar a massa muscular. A qualidade das proteínas ingeridas também é determinante, visto que idosos apresentam resposta anabólica reduzida em comparação a adultos jovens. A vitamina D, por sua vez, desempenha papel fundamental na função muscular e no equilíbrio postural, sendo a sua deficiência comum na população idosa. Evidências sugerem que a suplementação adequada pode contribuir para ganhos de força e redução do risco de quedas.

Outros nutrientes de destaque incluem antioxidantes e ácidos graxos poli-insaturados, especialmente os ômega-3, que apresentam efeitos anti-inflamatórios e favorecem a síntese proteica muscular por meio da via mTOR. Esses achados reforçam que a alimentação balanceada, rica em nutrientes específicos, exerce efeito protetor contra a progressão da sarcopenia.

Na discussão, observa-se que a terapia nutricional isolada apresenta resultados positivos, mas é mais eficaz quando associada à prática regular de exercícios físicos, em especial o treinamento resistido. A combinação entre dieta adequada e atividade física potencializa os efeitos anabólicos, promovendo ganhos funcionais mais expressivos.

Apesar das evidências disponíveis, persistem lacunas na literatura, como a necessidade de estudos longitudinais que estabeleçam a dose-resposta ideal de nutrientes e a melhor combinação entre estratégias nutricionais e de exercício. Além disso, fatores sociais, econômicos e psicológicos influenciam a adesão às intervenções, devendo ser considerados em programas de saúde direcionados ao envelhecimento.

Em síntese, os achados confirmam que a nutrição desempenha papel central na prevenção e no tratamento da sarcopenia, especialmente quando integrada a um estilo de vida ativo, contribuindo para a manutenção da capacidade funcional e da qualidade de vida dos idosos.

Conclusão

A sarcopenia é uma condição multifatorial que compromete a qualidade de vida dos idosos, aumentando risco de incapacidade e mortalidade. A terapia nutricional, associada à atividade física, destaca-se como estratégia

essencial para prevenção e tratamento, favorecendo a manutenção da massa muscular, da autonomia e da funcionalidade. Investir em medidas preventivas é fundamental para promover envelhecimento saudável.

Referências

1. Organização Mundial da Saúde. Relatório mundial sobre envelhecimento e saúde. Genebra: OMS; 2015.
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2010. Rio de Janeiro: IBGE; 2011.
3. Cruz-Jentoft AJ, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age Ageing. 2019;48(1):16-31.
4. Beard JR, et al. World report on ageing and health. Lancet. 2016;387(10033):2145-54.
5. Beaudart C, et al. Sarcopenia: burden and challenges. Arch Public Health. 2014;72(1):45.
6. Morley JE, et al. From sarcopenia to frailty. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2014;5(1):5-8.
7. Roberts SB, Rosenberg I. Nutrition and aging: energy metabolism. Physiol Rev. 2006;86(2):651-67.
8. Kaiser MJ, et al. Frequency of malnutrition in older adults. J Am Geriatr Soc. 2010;58(9):1734-8.
9. Cederholm T, et al. GLIM criteria for diagnosis of malnutrition. Clin Nutr. 2019;38(1):1-9.
10. Houston DK, et al. Protein intake and lean mass in older adults. Am J Clin Nutr. 2008;87(1):150-5.
11. Volpi E, et al. Optimal protein intake in older adults. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2013;68(6):677-81.
12. Smith GI, et al. Omega-3 supplementation and muscle protein synthesis. Am J Clin Nutr. 2011;93(2):402-12.