

O Impacto Nutricional na Longevidade e na Qualidade de Vida dos Idosos

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Stela Ferri Donato

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

Este artigo buscou discutir a influência da alimentação na longevidade e na qualidade de vida da população idosa, destacando a importância de hábitos alimentares equilibrados para prevenir desnutrição e doenças crônicas comuns na terceira idade. Reconhecendo o envelhecimento populacional global, a pesquisa aborda os desafios nutricionais específicos desse grupo, como alterações fisiológicas que comprometem o apetite e a absorção de nutrientes, além dos riscos associados ao consumo inadequado, que pode resultar tanto em deficiências nutricionais quanto em condições como obesidade e diabetes. O objetivo geral foi verificar o papel da alimentação na promoção de uma longevidade saudável e melhoria funcional dos idosos. Utilizou-se uma revisão bibliográfica integrando conhecimentos das áreas de gerontologia, nutrição clínica e saúde coletiva. Os resultados indicam que uma alimentação adequada é fundamental para a prevenção de complicações associadas ao envelhecimento, promovendo autonomia, vitalidade e melhor qualidade de vida. A pesquisa destaca ainda a relevância de políticas públicas e estratégias de intervenção que considerem as especificidades nutricionais e sociais dos idosos, contribuindo para a redução de desigualdades em saúde e o fortalecimento do envelhecimento ativo. Assim, a alimentação equilibrada surge como um pilar essencial para enfrentar os desafios da terceira idade, favorecendo um envelhecimento mais saudável e com maior bem-estar.