

Situações nutricionais nos idosos

Confira a segunda parte do artigo especialmente preparado para o iSaúde pelo biólogo e professor Artur Gomes Dias Lima sobre saúde do idoso.

CONTEÚDO HOMOLOGADO  **BAHIANA**
ESCOLA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA

COMPARTILHE

"O estado nutricional do indivíduo é um fator importante para o aparecimento e a gravidade de doenças e suas manifestações clínicas, configurando, assim, mais um ponto preocupante no acometimento de idosos."

O estado nutricional do indivíduo é um fator importante para o aparecimento e a gravidade de doenças e suas manifestações clínicas, configurando, assim, mais um ponto preocupante no acometimento de idosos. Além do fenômeno da imunossenescência e das inúmeras alterações fisiológicas que ocorrem nos idosos, eles ainda passam por um estado de imunodepressão secundária ao estado nutricional, decorrente da má absorção dos nutrientes no trato gastrointestinal que passa por alterações significativas ao longo dos anos, como: dificuldade na mastigação e deglutição, a diminuição da salivação, da produção, secreção de ácidos gástricos e na sua absorção no nível do intestino delgado.

É possível perceber que deficiências nutricionais constituem um problema na população idosa, uma vez que tanto as mudanças fisiológicas e patológicas como o uso de múltiplos medicamentos e modificações nos aspectos econômicos e sociais, acabam por interferir no apetite, no consumo de alimentos e na absorção dos nutrientes, podendo aumentar o risco de desnutrição entre idosos. A inter-relação entre nutrição e imunidade foi consolidada no início da década de 1970 quando testes imunológicos foram inseridos no rol de componentes da avaliação do estado nutricional.

Existe uma inter-relação importantíssima entre o estado nutricional e o sistema imunológico, tendo em vista que os micronutrientes influenciam diretamente na estrutura e função das células de defesa. A qualidade da nutrição e a realização de atividade física em muito podem contribuir para a preservação da atividade do sistema imune. É sabido que deficiências de alguns microelementos e de vitaminas estão associadas ao decréscimo na função imune.



Vários desses micronutrientes, como o zinco e a vitamina A, incluindo antioxidantes, modulam fatores de transdução e transcrição gênica, envolvendo células do sistema imune e/ou produção de citocinas, salienta Ewers e colaboradores (2008). Um desses microelementos, o zinco, deficiente na maioria dos idosos, independentemente do estado nutricional, tem papel importante na resposta humoral pela restauração da atividade do hormônio timulina e na proliferação de timócitos. O zinco é essencial para o crescimento, desenvolvimento, função imunológica e funções biológicas, catalíticas, estruturais e regulatórias. Já a vitamina A desempenha várias funções, sendo importante para a visão normal, expressão gênica, reprodução, desenvolvimento embrionário, diferenciação tissular, defesa antioxidante e função imunológica.

A elevada prevalência de níveis inadequados de retinol sérico, observada no trabalho de Nascimento e colaboradores (2007), com um grupo de idosos do Programa de Saúde da Família em Pernambuco, Brasil, vem demonstrar que a deficiência de vitamina A é um problema nutricional importante entre os idosos. O sistema imune pode ser afetado por condições nutricionais inadequadas, níveis exagerados de estresse, doenças e outros fatores, os quais vão se alterando com o envelhecimento e que, por muitas vezes, comprometem a sua funcionalidade.

"As alterações nutricionais e imunológicas contribuem fortemente para alterações hematopoiéticas que ocorrem no indivíduo senil."

As alterações nutricionais e imunológicas contribuem fortemente para alterações hematopoiéticas que ocorrem no indivíduo senil. As células que constituem o sistema imune são originadas a partir de uma célula pluripotente com capacidade de autorrenovação, conhecida como célula-tronco, e que mantém essa capacidade ao longo de toda a vida do indivíduo. A celularidade medular (hematopoiese) decai ao longo da vida e chega a 30% no indivíduo acima de 65 anos. Outra alteração importante é a maior prevalência de anemia nos idosos e uma das razões desse panorama é a carência nutricional vivenciada pelo idoso. A área produtiva pode, ainda, ser menor em consequência de osteopenia e osteoporose, afirma Lorenzi (2006). Sabe-se que há uma grande interação entre o sistema imune e o sistema nervoso e essa interação desempenha papel na exacerbação de afecções de cunho imunológico e na depressão das funções normais do sistema imune. De acordo com esses autores, aparentemente, indivíduos idosos estão ainda mais sujeitos a esses efeitos. Em idosos submetidos a quadros de estresse emocional e/ou depressão, observa-se maior incidência de infecções, de doenças autoimunes e de neoplasias.

O Uso de medicamentos pelos idosos e a susceptibilidade a doenças

Outro ponto importante a ser considerado é que os idosos possuem uma maior convivência com doenças crônicas, que tornam os idosos grandes consumidores de serviços de saúde e de medicamentos. Nessa faixa etária, é comum a prática da polimedicação que, associada às alterações fisiológicas do processo de envelhecimento, interferem na farmacocinética e na farmacodinâmica dos medicamentos, podendo acarretar na ausência de efeitos farmacológicos esperados, bem como aumento da frequência de reações adversas.

Entre as reações adversas possíveis encontra-se a agranulocitose e as anemias, que contribuem para intensificar o fenômeno da imunossenescência deixando o idoso ainda mais susceptível a infecções.

Considerações para o futuro

O aprofundamento do conhecimento sobre a imunossenescência é de fundamental importância para intervenções mais eficientes nessa população, visando a prevenção de doenças e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida dos idosos. Faz-se necessário, portanto, cada vez mais, aprofundar o conhecimento sobre essa crescente faixa da população, a fim de diminuir problemas decorrentes do desconhecimento do perfil fisiopatológico da pessoa idosa.

Fonte: iSaúde Bahia

<http://www.isaudebahia.com.br/noticias/detalhe/noticia/situacoes-nutricionais-nos-idosos/>