

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO**  
**NÚCLEO DE SAÚDE**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

CAMILA MARIA DA SILVA  
CAMILA MILENA MATIAS DE BRITO  
LUCELMA JESSICA DE REZENDE MOURA

**ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL E SUA RELAÇÃO COM O**  
**ENVELHECIMENTO**

RECIFE / 2021

CAMILA MARIA DA SILVA  
CAMILA MILENA MATIAS DE BRITO  
LUCELMA JESSICA DE REZENDE MOURA

**ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL E SUA RELAÇÃO COM O  
ENVELHECIMENTO**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro  
– UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do  
título de Bacharel em Nutrição.

Professor(a) Orientador(a): Esp. Mariana Nathália  
Gomes de Lima.

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586a Silva, Camila Maria da  
Alimentação adequada e saudável e sua relação com o envelhecimento  
/ Camila Maria da Silva, Camila Milena Matias de Brito, Lucelma Jessica de  
Rezende Moura. - Recife: O Autor, 2021.

25 p.

Orientador(a): Mariana Nathália Gomes de Lima.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2021.

Inclui Referências.

1. Senescência. 2. Boa alimentação. 3. Qualidade de vida. 4.  
Longevidade. I. Brito, Camila Milena Matias de. II. Moura, Lucelma Jessica  
de Rezende. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 612.39

Recife, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021.

NOTA: \_\_\_\_\_

*Dedicamos primeiramente este trabalho a Deus, porque d'Ele, por Ele e para Ele são todas as coisas, por ser nosso protetor e nos guiar sempre da melhor forma nas nossas escolhas, aos nossos maravilhosos pais, a nossa família e aos nossos amigos que nos apoiaram, contribuíram e nos*

*incentivaram em cada etapa tanto pessoal quanto profissional da nossa formação.*

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente gostaríamos de agradecer imensamente a Deus, por ter nos concedido a vida, por transformar nossa fé em força e não nos permitir desistir dos nossos sonhos, a nossa gratidão é enorme ao Senhor.

Especialmente aos nossos pais, Luiz Rezende Moura e Inês Maria, Matias Brito e Lúcia Helena, Maria dos Prazeres da Silva, pelo amor, carinho, dedicação e paciência, eles que vieram preparando a nossa trajetória, desde quando nascemos por compreenderem a nossa ausência durante esta etapa de graduação, nos fazendo lembrar que nós conseguimos tudo, sendo honestas e tendo humildade, nos ensinando a nunca perder a nossa virtude. Agradecemos as nossas irmãs Luana Moura e Raquel Moura, por sempre nos motivarem, aconselhando a permanecer no nosso sonho e sentindo orgulho de nós.

Agradecemos aos nossos amigos (as) Jailma Lopes, Keity Felix, Manoel Barbosa, Thiago Oscar e Raynara Camily, por nos encorajar, nos incentivar a fazer o curso e nos apoiar em todos os momentos.

Deixamos um agradecimento especial a nossa orientadora Mariana Nathália Gomes de Lima pela oportunidade em compartilhar seus conhecimentos, paciência, e por ser sempre prestativa conosco, nos auxiliando no desenvolvimento deste Trabalho de Conclusão de Curso e pela maravilhosa orientação.

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”*

*(Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>09</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Processo fisiológico do envelhecimento .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 Nutrição e envelhecimento .....</b>	<b>13</b>
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO .....</b>	<b>15</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>17</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>22</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>23</b>

## **ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL E SUA RELAÇÃO COM O ENVELHECIMENTO**

Camila Maria da Silva  
Camila Milena Matias de Brito  
Lucelma Jessica de Rezende Moura  
Mariana Nathália Gomes de Lima<sup>1</sup>

### **RESUMO**

Tendo em vista que a alimentação adequada interfere de maneira positiva no envelhecimento saudável, pesquisa-se sobre uma boa alimentação e sua relação com o envelhecimento, a fim de investigar possíveis relações de uma alimentação saudável e um envelhecimento com qualidade de vida. Para tanto, é necessário identificar hábitos alimentares que proporcionam uma boa nutrição, e compreender que uma alimentação com qualidade deve ser praticada ao longo da vida, e não apenas no processo de envelhecimento. O presente trabalho é uma pesquisa de revisão de literatura integrativa, onde foram selecionados nove artigos sobre alimentação saudável e nutrição e envelhecimento com o objetivo de verificar a relação entre tais variáveis. Diante disso verificou-se que o melhor caminho para obter um envelhecimento com qualidade de vida é mantendo uma alimentação rica em alimentos que contenham nutrientes que ajudem nesse processo, como, alimentos integrais, antioxidantes, com baixo teor de gorduras saturadas e sempre

---

<sup>1</sup>Especialista em Saúde Coletiva. Professora do Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA). E-mail: mariana.lima@grupounibra.com



priorizando sua forma natural, além de exercícios físicos regulares e sensação de conforto e bem-estar, o que impõe a constatação de que uma alimentação saudável está totalmente relacionada com o envelhecimento saudável, e os nutrientes tem um papel bastante importante na alimentação desses indivíduos, evitando carências nutricionais e prevenindo doenças.

**Palavras-chave:** Senescência. Boa alimentação. Qualidade de vida. Longevidade.

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo a Portaria Nº 2.528 (2006) do ministério da saúde, o envelhecimento é um processo natural que ocorre ao longo da vida do ser humano. É possível envelhecer de forma ativa, com saúde e qualidade de vida, livre de qualquer dependência funcional. Para isso, é importante que haja uma abordagem preventiva e precoce, para que não sejam necessárias intervenções curativas ou tardias. Por isso é de suma importância que as pessoas adotem bons hábitos desde a juventude, isso contribuirá na qualidade de vida, e na longevidade (2.528, 2006).

No Brasil e em Países em desenvolvimento uma pessoa é considerada idosa a partir dos 60 anos ou mais; já em Países desenvolvidos, a partir dos 65 anos. O que justifica essa diferença é a qualidade de vida que existe em cada país. Nem sempre a idade em anos, idade que o indivíduo conta desde que nasceu, corresponde à idade biológica, que é aquela que revela como está o organismo, se envelhecido ou conservado. A idade biológica muitas vezes difere da idade cronológica (MEIRELES et al., 2007).

Conforme a pessoa envelhece, ocorrem algumas alterações, que vão desde dificuldades no processo de mastigação e deglutição, até alterações naturais nos mecanismos de defesa do organismo. Com o sistema imunológico envelhecido o organismo fica mais suscetível a agentes exógenos e endógenos, podendo assim favorecer o desenvolvimento de patologias infecciosas, autoimunes e neoplasias, processo denominado imunossenescência. Assim como o sistema imune, outros sistemas também são prejudicados, entre eles, o endócrino e neurológico, visto que para um bom funcionamento, ambos necessitam trabalhar em equilíbrio.

O envelhecimento é um fator que não podemos mudar, visto que é um processo natural que ocorre ao longo da vida. Porém, como já foi citado, com bons hábitos alimentares e a prática de exercício físico, o indivíduo pode melhorar sua saúde e qualidade de vida. O objetivo aqui é investigar as possíveis relações entre a alimentação saudável e equilibrada com o envelhecimento de qualidade, através da

manutenção da saúde, prevenção ou até mesmo cura de doenças ao decorrer dos anos.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE 2000), a prevalência de idosos no Brasil chegará a 22% em 2050, chegando a ultrapassar a quantidade de crianças, pelo fato que os adultos mais velhos estão cada vez mais se preocupando em viver mais e melhor. Estudos científicos estimam que o ser humano esteja programado para viver entre 110 a 120 anos; seu ciclo vital atinge a maturidade biológica por volta dos 25 a 30 anos, sendo que os indivíduos com idade de 25 a 40 anos são considerados 'adulto inicial' e até os 65 anos 'adulto médio' ou de 'meia idade' sendo considerado 'adulto tardio' na velhice precoce dos 65 até 75. A partir dessa idade em diante são considerados velhice tardia (DOS SANTOS; ANDRADE; BUENO, 2009).

### **2.1 Processo fisiológico do envelhecimento**

O envelhecer é um processo natural que submete o organismo a várias alterações fisiológicas, alterações que afetam o sistema nervoso, o endócrino e o imunológico. Podem ocorrerem alterações no sistema cardiovascular, reduzindo a frequência cardíaca, agressões no músculo esquelético etc. Por consequência dessas agressões começa o surgimento de doenças crônicas. Por exemplo: diabetes mellitus, hipertensão, entre outras doenças crônicas não transmissíveis (COSTA; DIAS; SOUSA, 2013).

Além disso, o processo do envelhecimento está ligado à perda de massa muscular (sarcopenia), acarretando a perda de força muscular máxima. O processo da perda muscular inicia-se aos 30 anos, isso acontece porque ocorre uma substituição da proteína contrátil por lipídios intra e extracelulares e por proteína estrutural, a perda da potência muscular é maior do que da força, isso se dá pelo fato da perda das fibras tipo 2, as fibras de contração (L. MARLO FRANCYS VIDMAR et al., 2011).

O processo de envelhecimento do sistema imune, ele é conhecido por imunossenescência esse processo ocorre de forma natural e gradual ao longo da vida, durante o qual ocorrem várias modificações nas células que compõem o sistema imunológico e suas funções. O relógio biológico depende da interação entre herança genética e ambiental, os moduladores ambientais do envelhecimento, estresse atual e precoce, estilo de vida negativo, dieta, obesidade e infecções repetidas (BAUER, 2019).

Na imunossenescência ocorrem alterações exacerbadas como também perdas funcionais do sistema imune durante o envelhecimento. As consequências clínicas da imunossenescência podem gerar predisposição à infecção e resposta à vacina mais fracas no idoso. Patologias relacionadas com a imunossenescência podem ser influenciadas por fatores extrínsecos que regulam o sistema imune, como por exemplo: estresse, nutrição e exercício físico (BAUER, 2019).

O sistema imunológico do idoso pode ser afetado por condições inadequadas de nutrientes, sabe-se que uma alimentação inadequada causa um aumento nos níveis de cortisol, conseqüentemente gerando estresse oxidativo, portanto, terá uma produção mais elevada de cortisol, afetando o sistema imunológico e doenças podem surgir (BAUER, 2019).

Segundo Bauer *et al.* (2019), o sistema endócrino é afetado no processo de envelhecimento o que gera uma perda da homeostase fisiológica. Essa desregulação do sistema gera conseqüências à funcionalidade normal do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), e do eixo simpático-adrenal-medular (SAM).

Alguns estudos mostram que o desequilíbrio HPA afeta o sistema imunológico causando um desequilíbrio e uma elevação da secreção do cortisol (o principal hormônio do estresse). Em contrapartida os níveis de D-hidro-epiandrosterona (DHEA) encontram-se reduzidos. Com os níveis elevados de cortisol há uma redução na contagem de células T, tendo uma proliferação linfocitária muito baixa, podendo estar relacionada com a diminuição na produção de hormônios, neurotransmissores e neuropeptídios pelo HPA. Todas as células do sistema imunológico podem exibir alterações relacionadas com o envelhecimento, mas as

células que mais sofrem o efeito desse processo são os linfócitos T, esse efeito é causado pela involução do timo que sofre alterações. O tecido linfóide é substituído pelo tecido adiposo, causando assim uma diminuição da proliferação dos linfócitos T (GARCIA; MORETTO; GUARIENTO, 2016).

No envelhecimento ocorre um aumento na produção de citocinas pró-inflamatórias. As proteínas toll-like (TLRs) têm ação na detecção e reconhecimento de patógenos e na indução da atividade antimicrobiana pela ativação dos sistemas de imunidade inata e adquirida, As TLRs estão presentes nos macrófagos, nas células dendríticas e nos neutrófilos, que são responsáveis pelo reconhecimento padrão associados aos patógenos, que são expressos por agente infecciosos como bactérias gram-negativas e gram-positivas. O equilíbrio entre a ativação e inativação das TLRs é necessário para evitar uma resposta inflamatória ou imunológica excessiva como ocorrem nas doenças crônicas inflamatórias. A expressão dos receptores TLRs diminui com a idade e conseqüentemente haverá um aumento na produção de citocinas pró-inflamatórias que irão prejudicar a regulação do sistema imune. Este aumento na produção dessas citocinas na circulação sanguínea, estão relacionados com as doenças que surgem na idade (GONÇALVES MACENA; EM BIOMEDICINA, 2018).

–As citocinas plasmáticas pró-inflamatórias como a TNF (fator de necrose tumoral alfa), IL-1 e IL-6 (interleucina), proteína de fase aguda e proteína c reativa (PCR) se unem às espécies reativas de oxigênio e nitrogênio aumentando assim a susceptibilidade ao aparecimento de doenças crônicas (GONÇALVES MACENA; EM BIOMEDICINA, 2018).

Segundo Halliwell e Gutterge (1999), o oxigênio é uma molécula utilizada para geração de energia pela via da cadeia respiratória mitocondrial, que vai produzir ao final do processo adenosina trifosfato (ATP) e espécies altamente reativas com biomoléculas que podem provocar danos ao metabolismo. Neste caso específico, são geradas espécies reativas de oxigênio, com o radical superóxido.

Segundo Cooper *et al.* (2002), A geração de radicais livres é um processo fisiológico conhecido como estresse oxidativo, esses radicais livres agem como

mediadores para transferência de elétrons, sua produção estando em equilíbrio possibilita a produção de energia (ATP). Porém, quando há uma produção excessiva dos radicais livres conseqüentemente há um desequilíbrio podendo causar danos oxidativos.

A principal enzima formadora de radicais que aumenta o estresse oxidativo é a NADPH oxidase que possui ela relação com doenças cardiovasculares. espécies reativa de oxigênio (EROs) em excesso são tóxicos podendo causar danos oxidativos às biomoléculas do DNA, lipídios e proteínas; no decorrer do envelhecimento esses danos vão se acumulando e conseqüentemente trazem prejuízos às membranas celulares (SAMPAIO CAMÕES RICARDO; MORAES CAMILA DE, 2010).

Os EROs estão relacionados ao desenvolvimento de doenças crônicas como hipertensão e aterosclerose (envelhecimento das artérias) e doenças comuns na senescência também estão relacionadas ao aumento do estresse oxidativo (SAMPAIO CAMÕES RICARDO; MORAES CAMILA DE, 2010).

O sistema nervoso também é afetado no decorrer do envelhecimento, sendo o sistema nervoso central (SNC) mais afetado com o processo do envelhecimento, responsável pelas reações de sensações, movimentos e funções psíquicas. Com decorrer do envelhecimento o sistema nervoso tem uma redução no número de neurônios, não tendo capacidade de se regenerar (ROMMEL ALMEIDA FECHINE, 2012).

O processo de envelhecimento surge ausência das células nervosas e isso ocasiona a atrofia cerebral; o envelhecimento cerebral causa uma deterioração da matéria branca e cinza dos lobos frontal, parietal e temporal, afetando a função motora primária e córtex visual. Essas alterações são acompanhadas de transtornos cognitivos (GONÇALVES MACENA; EM BIOMEDICINA, 2018).

Na alteração do sistema nervoso central (SNC) ocorre a diminuição do fluxo sanguíneo e da massa cerebral, redução da mielina e dos lipídios, modificações dos neurotransmissores entre outros. Já o sistema nervoso periférico ele está envolvido

com a perda da sensibilidade, isso ocorre pelo fato do aumento da densidade entre as conexões nervosas no SNC (GONÇALVES MACENA; EM BIOMEDICINA, 2018).

## **2.2 Nutrição e envelhecimento**

Apesar do envelhecer ser um processo natural, envelhecer não é um sinal de doença. A nutrição tem como base oferecer um envelhecer com qualidade e saudável. Uma nutrição adequada contendo ingestão micronutriente e macronutriente adequado para ajuda a alcançar a terceira idade com mais qualidade. (COSTA; DIAS; SOUSA, 2013)

Os alimentos funcionais são alimentos que além de nutrir oferecem componentes ativos que são importantes para a prevenção de doenças, os compostos bioativos dos alimentos funcionais, causam ações de substâncias capazes de modular as respostas metabólicas do indivíduo, com isso resultando em maior proteção e estímulo à saúde sendo de extrema importância, pois essas substâncias antioxidantes agem devolvem o bem-estar dos indivíduos, prevenindo o aparecimento de doenças e permitindo assim o aumento da longevidade com qualidade de vida (PETRY *et al.*, 2013).

Os nutrientes com papel antioxidante que são capazes de evitar ou minimizar os danos causados as células são eles: ácido ascórbico (vitamina C), B-caroteno (precursor da vitamina A),  $\alpha$ -tocoferol (vitamina E), zinco, os flavonoides e o selênio. Esses nutrientes têm efeito protetor nas doenças não transmissíveis. Sendo que cada nutriente possui seu mecanismo de ação e é encontrado em alimentos específicos, exemplo, o ácido ascórbico que é encontrado principalmente nas frutas cítricas, o zinco é encontrado nos vegetais verdes escuros como também no leite e farelo de trigo, o selênio é encontrado principalmente na castanha-do-Brasil (PETRY *et al.*, 2013).

Algumas substâncias com ação antioxidantes, como os carotenos, podem prevenir doenças relacionadas com a idade. Alguns dos carotenoides agem como precursores da vitamina A, outros atuam neutralizando radicais livres. Os carotenoides são encontrados em frutas e hortaliças coloridas, o consumo

adequando das vitaminas e minerais causam uma redução nos danos causados pelos radicais livres (COSTA; DIAS; SOUSA, 2013).

Cada vez mais os seres humanos estão se preocupando em viver mais e com qualidade de vida, mas para que isso aconteça existem algumas regras e rotinas para serem seguidas, resultando na longevidade, que depende muito do estilo de vida. Para obtê-la, deve-se desde cedo seguir um estilo de vida saudável (COSTA; DIAS; SOUSA, 2013).

Para que o indivíduo tenha um envelhecimento com qualidade deve-se optar por hábitos alimentares saudáveis, atividade física regular, sono adequado, ter controle no peso e não exagerar na bebida alcoólica (L. MARLON FRANCYS VIDMAR *et al.*, 2011).

### **3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Trata-se de um estudo do tipo revisão de literatura integrativa, que é um método prático que traz conhecimento científico com base em levantamento bibliográfico, vivenciado pelos autores. O presente estudo foi realizado entre os meses de fevereiro a dezembro de 2021. O presente trabalho foi orientado pela seguinte pergunta norteadora: “Qual a relação de uma alimentação adequada e saudável com o envelhecimento saudável?”

Os artigos foram selecionados através de pesquisa eletrônica nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Os descritores selecionados que



orientaram a busca dos artigos foram: “Alimentação saudável”, “nutrição” e “envelhecimento”. O processo de busca dos trabalhos está descrito no Quadro 1.

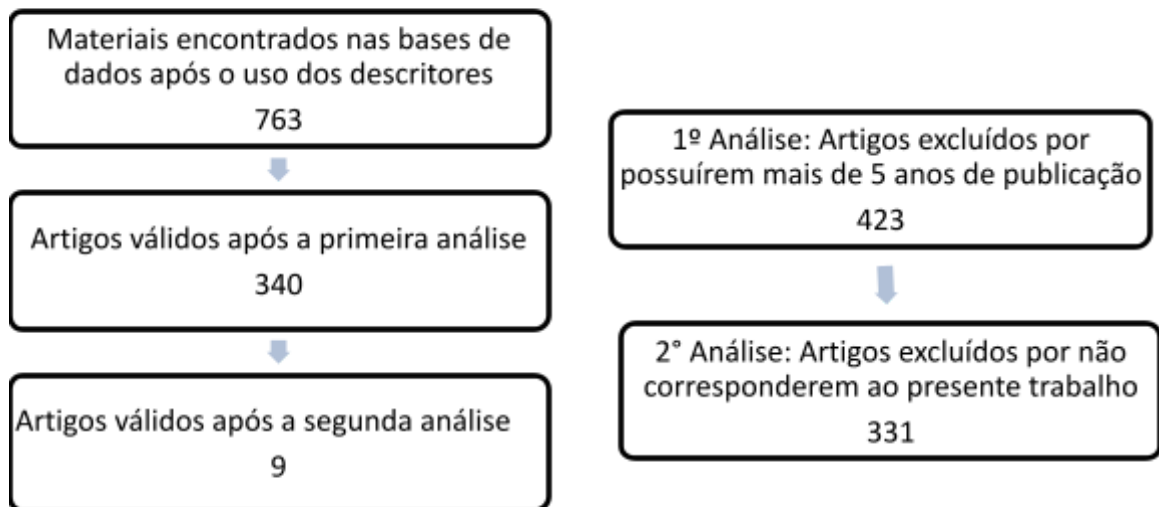
**Quadro 1.** Resultados das buscas com descritores nas bases de dados, dos estudos excluídos e utilizados na revisão.

<b>Bases de dados</b>	<b>Descritores utilizados</b>	<b>Resultados obtidos</b>	<b>Resultados excluídos</b>	<b>Estudos utilizados na revisão</b>
Scielo	Alimentação saudável, nutrição e envelhecimento	526	521	5
LILACS		237	233	4
Total		763	754	9

Fonte: autoria própria (2021)

No critério de inclusão foram usados artigos originais e de revisão, publicados entre 2017 e 2021 nos idiomas Português, Inglês e Espanhol. Dentre os de exclusão foram considerados experimentos em animais ou in vitro, artigos duplicados, artigos não publicados integralmente. O processo de seleção dos artigos está evidenciado na Figura 1.

**Figura 1.** Fluxograma da busca de dados



Fonte: autoria própria (2021)

A análise dos resultados obtidos foi representada em quadro, com base no número final dos artigos selecionados.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca integrada nas principais bases de dados inicialmente resultou em 763 artigos como demonstrado na Figura 1. A amostra final foi composta por 9 publicações como exibido no Quadro 1. As 9 publicações utilizadas foram enumeradas de 1 a 9 (A1 a A9), como mostra o Quadro 2, que caracteriza os estudos desta revisão. A enumeração busca facilitar o processo de análise e a discussão dos dados obtidos. O período de publicação dos artigos foi realizado entre 2017 a 2021. As publicações ocorreram no Brasil. Os artigos foram publicados em português, inglês e espanhol.

**Quadro 2.** Análise dos artigos selecionados na revisão.

<b>Artigos</b>	<b>População estudada</b>	<b>Fatores que auxiliaram no processo do envelhecimento saudável</b>	<b>Principais mudanças na alimentação que ajudaram no processo</b>
A1	Idosa	Uma alimentação saudável na existência de Doenças Crônicas não Transmissíveis	Alimentos integrais ricos em fibras, frutas e verduras ajudam a prevenir doenças crônicas
A2	Idosa	Uma alimentação baseada nos guia alimentar como os 10 passos para uma alimentação saudável para pessoas idosas, é muito importante para evitar desequilíbrios nutricionais, para aumentar a longevidade e qualidade de vida.	Cereais, leguminosas, tubérculos, raízes, grãos integrais, verduras e frutas e ingestão hídrica

A3	Idosa	Aporte de nutrientes que possuem amplas atividades biológicas, como antioxidantes	Antioxidantes, ácidos graxos de cadeia n-3 e coenzima Q10
A4	Idosa	Prevenção de DCNT através de alimentos antioxidantes	Antioxidantes encontrados nos alimentos funcionais
A5	Adultos e idosos	Evitar o álcool e o fumo, realizar atividades físicas e uma alimentação saudável.	Alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados
A6	Adulta	A promoção de intervenções e/ou ações, sociais e de saúde, precoces e nos grupos mais jovens, sobretudo naqueles próximos de se tornarem idosos.	Inclusão de alimentos saudáveis na dieta, como, frutas, verduras, fibras, vitaminas e minerais
A7	Idosa	A segurança alimentar	Alimentação adequada para evitar a desnutrição em idosos
A8	Idosa	Sensação de conforto e bem-estar, independência, equilíbrio emocional, relações interpessoais e com a família, recursos financeiros etc.	Alimentação adequada em macro e micronutrientes necessários para população idosa

A9	Adulta	Uma alimentação saudável deve ser pautada em alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados e preparações culinárias à base desses alimentos.	Alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados
----	--------	--	--

Fonte: autoria própria (2021)

Conforme apresentado no Quadro 2, 6 das publicações (A1, A2, A3, A4, A5 e A6) abordam com unanimidade sobre a alimentação saudável no envelhecimento recomendando uma alimentação saudável que contenham qualitativamente e quantitativamente suficientes os nutrientes necessários, acompanhando de atividade física para garantir um envelhecer natural, sem relato de envelhecimento precoce e doenças crônicas não transmissíveis (PEREIRA et al., 2020; SCHIRMER et al., 2018; COSTA; DIAS; SOUSA, 2013; MARTINELLI; CAVALLI, 2019; MALTA et al., 2020; PRADO, 2008).

A1 relata que alimentação saudável é um dos principais determinantes do envelhecimento saudável, sendo uma alimentação adequada e equilibrada capaz de prolongar a sobrevivência e adquirindo a longevidade com melhor qualidade de vida. Mantendo um consumo de alimentos integrais, pois, eles desempenham um papel muito importante na prevenção de agravos para saúde, os alimentos integrais possuem propriedades funcionais como as vitaminas, minerais e são ricos em fibras (PEREIRA et al., 2020). -

A2 relata que a alimentação saudável e o processo de envelhecimento estão interligados, o idoso tendo um estado nutricional adequado é de grande importância tanto para a obesidade e desnutrição que podem repercutir em agravos para a saúde. A prática de atividade física regula e ajuda a prevenir as doenças crônicas não transmissíveis (SCHIRMER et al., 2018).

-A3 relata que uma restrição energética é certamente aceita no processo do envelhecimento sendo uma das estratégias para melhorar a qualidade de vida, acompanhando de uma alimentação adequada e rica em compostos bioativos, rica em antioxidantes, melhorando a qualidade de vida e fazendo com que o indivíduo adquira a longevidade (COSTA; DIAS; SOUSA, 2013).

-De acordo com o estudo A4, a Nutrição desempenha um papel muito importante para o processo de envelhecimento sadio, os antioxidantes encontrados nos alimentos funcionais podem reduzir os danos oxidativos, assim prevenindo a divisão celular e o surgimento de doenças crônicas. -A vitamina C tem ação antioxidante reforçando o sistema imunológico que age no bloqueio de formação de toxinas hepáticas (via citocromo P-450), a vitamina E tem a capacidade de reforçar a resposta imunológica aumentando a resistência a infecção bacterianas e estimulando o fator de necrose tumoral (TNF), estimulando a atividade das células natural Killer (MARTINELLI; CAVALLI, 2019).

No artigo A5, a prevalência da população que tem uma renda média é diferente da população de baixa renda, e o consumo de alimentos saudáveis tem melhores índices na classe média, fazendo com essas pessoas consumam melhores alimentos. Com isso há um agravamento maior de doenças crônicas não transmissíveis na população que consome alimentos “não saudáveis” (MALTA et al., 2020).

O artigo A6 traz que o consumo de alimentos com alto valor calórico vem causando impacto negativo para a saúde gerando muitas vezes a obesidade entre outras doenças crônicas. O consumo de alimentos com alto teor de açúcar, sódio e gorduras reflete negativamente na saúde e no processo de envelhecimento. A organização mundial de saúde (OMS) recomenda uma alimentação saudável e prática de atividade física (PRADO, 2008).

No artigo A7 demonstra que os guias alimentares foram criados para educar a população brasileira a se alimentar com qualidade e assim evitar possíveis doenças causada pela má nutrição. Que o indivíduo prefira alimentos in natura e minimamente processados. O guia alimentar é um instrumento que expressam os

princípios da nutrição através de mensagens práticas para facilitar a leitura para cada indivíduo (OLIVEIRA; SANTOS, 2020).

No artigo A8 traz que a qualidade de vida dos idosos que vivem em condições de baixa renda podem influenciar o envelhecer natural de maneira negativa, o estado nutricional alterado seja por desnutrição ou obesidade contribui muito para maior morbimortalidade, causando redução da funcionalidade e da qualidade de vida ao longo da vida e no processo do envelhecimento. O trabalho relata que a avaliação nutricional deve ser um ponto importante para ser avaliado (PEREIRA, 2019).

No artigo A9 relata que para prevenir a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e outras doenças crônicas ou o seu agravamento, deve-se adquirir hábitos saudáveis desde a juventude, isto inclui uma alimentação equilibrada com redução de consumo de gordura e sal ter um controle do peso corporal, prática de atividade física para combater o sedentarismo e evitar o consumo de álcool e cigarro (CAVALCANTI et al., 2019).

Como profissional na área da Saúde compreende-se que a nutrição é uma das áreas que está mais envolvida no processo do envelhecimento, visto que uma alimentação harmônica, de qualidade e quantidade suficiente para nutrir o indivíduo previne desenvolvimento de várias doenças crônicas no processo da senescência. Como nutricionista deve-se orientar esse público ao consumo de uma alimentação mais saudável rica em composto bioativos e orientar sobre a importância da prática de atividade física, e incentivar uma boa hidratação ao longo do dia, com ações de educação alimentar e nutricional para manter a população informada e ciente da alimentação saudável e da sua importância ao longo da vida. A educação nutricional visa hábitos alimentares adequados, desta forma promovendo saúde em idosos, que por sua vez, melhora práticas de alimentação inadequada, incentiva o consumo de alimentos in natura e ajuda na prática de higienização dos mesmos (PRADO, 2008).

O indivíduo deve-se preocupar desde cedo em adquirir hábitos alimentares saudáveis e prática de atividades físicas, são dois parâmetros que estão mais

relacionados com o processo do envelhecer com qualidade e alcançar a longevidade.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho possibilitou entender como a alimentação adequada interfere de maneira positiva na longevidade. O objetivo geral desse trabalho foi investigar possíveis relações de uma alimentação saudável e um envelhecimento com qualidade, diante disso conseguimos constatar que uma boa alimentação está totalmente relacionada com o envelhecimento saudável e que os nutrientes tem um papel bastante importante na alimentação desses indivíduos, evitando carências nutricionais, prevenindo doenças e a sarcopenia.

## **REFERÊNCIAS**

2.528, P. N. **Ministério da Saúde**. Disponível em:  
<[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528\\_19\\_10\\_2006.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html)>.



Acesso em: 12 jul. 2021.

CAVALCANTI, M. V. DE A. et al. Hábitos de vida de homens idosos hipertensos. **Revista gaucha de enfermagem**, v. 40, p. e20180115, 2019.

COSTA, C.; DIAS, M. B.; SOUSA, A. Nutrição Anti-Envelhecimento. **Revista Nutrícias, APN**, n. 16, p. 31–34, 2013.

DOS SANTOS, F. H.; ANDRADE, V. M.; BUENO, O. F. A. Envelhecimento: Um processo multifatorial. **Psicologia em Estudo**, v. 14, n. 1, p. 3–10, 2009.

GARCIA, C. DE A. M. S.; MORETTO, M. C.; GUARIENTO, M. E. Estado nutricional e qualidade de vida em idosos. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v. 14, n. 1, p. 52–56, 2016.

GONÇALVES MACENA, W.; EM BIOMEDICINA, G. ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS DECORRENTES DO ENVELHECIMENTO Physiological changes arising from aging Lays Oliveira Hermano. p. 223–238, 2018.

MALTA, D. C. et al. Noncommunicable diseases, risk factors, and protective factors in adults with and without health insurance. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 25, n. 8, p. 2973–2983, 2020.

MARLON FRANCYS VIDMAR, ANA PAULA POTULSKI, AMANDA SACHETTI, MICHELE MARINHO DA SILVEIRA, L. M. W. Quality of life in the Aged. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 4, n. 1, p. 1–8, 2011.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Healthy and sustainable diet: A narrative review of the challenges and perspectives. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 24, n. 11, p. 4251–4262, 2019.

MEIRELES, V. C. et al. Características dos Idosos em Área de Abrangência do Programa Saúde da Família na Região Noroeste do Paraná : contribuições para a gestão do cuidado em enfermagem Characteristics of Elderly People in an Area Assisted by the Family Health Program in the No. **Revista Saude e Sociedade**, v. 16, n. 1, p. 69–80, 2007.

OLIVEIRA, M. S. DA S.; SANTOS, L. A. DA S. Dietary guidelines for Brazilian population: An analysis from the cultural and social dimensions of food. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2519–2528, 2020.

PEREIRA, B. P. et al. Consumo alimentar e multimorbidade entre idosos não institucionalizados de Pelotas, 2014: estudo transversal. **Epidemiologia e servicos de saude : revista do Sistema Unico de Saude do Brasil**, v. 29, n. 3, p. e2019050, 2020.

PEREIRA, R. J. Nutrição e envelhecimento populacional: desafios e perspectivas. **Journal Health NPEPS**, v. 4, n. 1, p. 1–5, 2019.

PETRY, É. R. et al. Suplementações Nutricionais E Estresse Oxidativo : **Revista Brasileira de Ciências do Esporte (Impresso)**, v. 35, n. 4, p. 1071–1092, 2013.

PRADO, S. D. Alimentação saudável na experiência de idosos. v. 8, n. 1, p. 267–276, 2008.

ROMMEL ALMEIDA FECHINE, B. O Processo De Envelhecimento: As Principais Alterações Que Acontecem Com O Idoso Com O Passar Dos Anos. **Inter Science Place**, v. 1, n. 20, p. 106–132, 2012.

SAMPAIO CAMÕES RICARDO; MORAES CAMILA DE. Formação das Espécies Reativas de Oxigênio (EROs) e sua implicação no processo de envelhecimento. p. 506–515, 2010.

SCHIRMER, C. L. et al. Adesão Aos Dez Passos Para Uma Alimentação Saudável Em Pessoas Idosas. **Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 3, p. 501, 2018.