



O envelhecimento é um processo natural gradual que ocorre ao longo de muitas décadas e ter um preparo para chegar nesse momento da vida é essencial e pode fazer toda a diferença na qualidade de vida.

Ao **envelhecer é natural** o organismo sofrer **alterações** que podem impactar na saúde do indivíduo e ter atenção a determinados fatores é fundamental, **independente do padrão alimentar** afinal, ocorrem alterações como:

- Redução da capacidade funcional, isto é, diminuição no metabolismo basal;
- Há uma redistribuição da massa corporal
- Alterações no funcionamento digestivo
- Mudança na percepção sensorial

No Brasil:

- A média da população idosa de mulheres têm valores altos de IMC e são obesas, em geral, a redução do peso, nesse público, começa acontecer após os 75 anos.
- Nos homens, a redução de peso inicia-se a partir dos 65 anos.
- Devido às patologias associadas à obesidade idosos vêm a óbito antes dos 80 anos

A ciência já evidencia que a **alimentação baseada em vegetais** promove diversos benefícios à saúde e também é **segura** para ser seguida em qualquer fase da vida, inclusive senescência .

A alimentação vegana promove **menor risco** de doenças crônicas não transmissíveis, como **diabetes, doenças cardiovasculares e cânceres**, que são as principais doenças que acometem esse público. Além de promover benefícios para controle do peso, pressão alta e colesterol, sendo **protetora** das principais **causas de óbitos** de idosos com menos de 80 anos.

Pontos de atenção:

- Nessa fase da vida, **independente do padrão alimentar**, é comum ocorrer a perda da massa muscular, consequentemente há um maior risco para o baixo peso.
- **Reduz** a capacidade de produzir a **vitamina D** pela exposição ao sol e há o **aumento** da **necessidade** de **cálcio** pelo organismo.



- É grupo de risco para **deficiência** de **vitamina B12**, pois conforme a idade aumenta a capacidade de absorção da vitamina diminui.
- Ingesta de proteínas: devido a perda, natural, de massa magra a **necessidade** desse macronutriente fica **maior**, além de relacionar-se com a **função imunológica**.
- Ingesta adequada de **energia** ao longo do dia. Naturalmente, idosos tendem a ter uma **diminuição** no **paladar e olfato**, o que pode dificultar o consumo adequado de calorias ao longo do dia (scielo). **Consumir** junto aos alimentos do grupos da leguminosas, cereais e verduras, alimentos como **castanhas, nozes, amendoim, sementes de chia, abóbora, linhaça** e **girassol** podem auxiliar no adequado aporte energético devido a densidade calórica desses alimentos.

Potenciais benefícios do veganismo

- Adotar uma alimentação baseada em vegetais promove **efeito positivo** sobre a **qualidade de vida**.
- Menor chance de desenvolver catarata
- Maior consumo de alimentos **antioxidantes**
- **Maior** consumo de **potássio, magnésio, cobre e vitamina C**
- **Consumo de cálcio** similar ou maior do que onívoros

Saúde óssea

Idosos obesos estão em maior risco de desenvolver osteoartrite, uma doença degenerativa crônica das articulações. Adotar uma **dieta vegana pode ajudar a prevenir a obesidade**, o que, por sua vez, pode oferecer proteção não apenas contra a obesidade e outras doenças relacionadas, mas também contra a osteoartrite. Além de que quem segue uma alimentação à base de vegetais **não apresenta diferenças significativas nos parâmetros médios de densidade mineral óssea** quando comparadas aos indivíduos que consomem produtos de origem animal;



O que fazer para manter uma boa saúde nessa fase:

- Tenha o consumo frequente de vegetais verdes escuros (ex: couve e brócolis) sementes (chia, linhaça, abóbora, girassol e gergelim), oleaginosas, tofu, leguminosas e cereais integrais.
- Invista em uma alimentação colorida e garanta a ingestão de fitonutrientes por meio das frutas e vegetais coloridos
- Evite o fumo
- Evite o consumo excessivo de álcool
- Mantenha a hidratação adequada. A capacidade de sentir sede pode diminuir com a idade. A ingestão regular de líquidos, como água e chás, deve fazer parte da rotina.
- Seja fisicamente ativo
- De atenção ao sono para garantir uma boa qualidade
- Atente-se aos seus níveis de vitamina D e B12, caso necessário faça a suplementação

Referências:

Population Reference Bureau (PRB). Today's Research on Aging. Program and policy implications. n. 8, p1-5. 2007.

Navolar, T.S. Nutrição vegetariana e plant-based. Plenitude. p.496. 2022

Nascimento C.M, et al.. Estado nutricional e fatores associados em idosos do Município de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. Cad Saúde Pública. v.27, n.12, p.2409–18. 2011 Available from: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2011001200012>

Academy Of Nutrition Dietetics (AND). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the American Diet Association, v. 116, n. 12, 2016.

Agnoli, C., et al., Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. Nutr Metab Cardiovasc Dis, v. 27, n.12, p. 1037-1052, 2017

American Dietetic Association and Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. Journal of the American Dietetic Association. v.103, n.6, p.748-765. 2003. doi:10.1053/jada.2003.50142

American Heart Association (AHA). Heart and stroke encyclopedia: vegetarian diets. 2020

Conselho Federal de Nutricionista (CFN). Parecer técnico sobre Alimentação Vegetariana na Atuação do Nutricionista. Parecer nº 9/2022. Brasília. Set. 2022. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2022/10/parecer_tecnico_vegetarianismo.pdf

Johnston, K.; Dahl, W.J. Vegetarianismo y adultos mayores. IFAS Extension. University of Florida. Askfias powered by EDIS. 2020. Disponível em: <https://edis.ifas.ufl.edu/publication/FS378>

Link, L.B.; Hussaini, N.S.; Jacobson, J.S. Change in quality of life and immune markers after a stay at a raw vegan institute: A pilot study. Complement. Ther. Med. v.16, p.124-130, 2008





Agarwal, U. et.al. Multicenter Randomized Controlled Trial of a Nutrition Intervention Program in a Multiethnic Adult Population in the Corporate Setting Reduces Depression and Anxiety and Improves Quality of life: The GEICO Study. AM. J.Health. Prompt. v 29, p-345-254, 2015

Paul, N. et al. Diet, vegetarianism and cataract risk. The American Journal of Clinical Nutrition. v.93, n.5, p1128-1135. mai 2011.

Livingston, Gill et al. "Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission." Lancet (London, England) v.396, n.10248, p. 413-446. 2020. doi:10.1016/S0140-6736(20)30367-6

Sherzai, Dean, and Ayesha Sherzai. "Preventing Alzheimer's: Our Most Urgent Health Care Priority." American journal of lifestyle medicine vol. 13,5 451-461. 9 May. 2019, doi:10.1177/1559827619843465

