

ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS NA SARCOPENIA DE IDOSOS

Eduarda Gelinski De Oliveira¹, Gustavo Abramovecht²¹Nutricionista. Universidade Estadual do Oeste do Paraná. E-mail: nutrieduardagelinski@gmail.com; ²Fisioterapeuta. Universidade Estadual do Oeste do Paraná. E-mail: gustavoabramovecht@gmail.com

Introdução: A sarcopenia é uma síndrome caracterizada pela perda progressiva de massa muscular, força e desempenho físico, sendo considerada um dos principais problemas de saúde associados ao envelhecimento. Sua ocorrência está relacionada ao aumento do risco de quedas, fraturas, incapacidade funcional, hospitalizações e redução da qualidade de vida. Além disso, a sarcopenia está associada ao aumento da morbimortalidade e dos custos em saúde, representando um importante desafio para os sistemas de atenção ao idoso. Estima-se que sua prevalência aumente com o avanço da idade, tornando-se um problema relevante para a saúde pública. Diante do crescimento da população idosa, torna-se fundamental compreender o papel da nutrição na prevenção e no manejo dessa condição.

Objetivo: Analisar as principais estratégias nutricionais empregadas na prevenção e no tratamento da sarcopenia em idosos. **Material e Método:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura realizada por meio de buscas nas bases de dados PubMed e SciELO. Foram selecionados artigos científicos publicados nos últimos dez anos, disponíveis na íntegra em português ou inglês, abordando intervenções nutricionais relacionadas à sarcopenia em idosos. A seleção considerou estudos que investigaram a influência da alimentação, suplementação nutricional e hábitos de vida sobre a massa e a função muscular. **Resultados e Discussão:** Os estudos analisados demonstraram que a ingestão adequada de proteínas constitui uma das principais estratégias para manutenção e recuperação da massa muscular. Recomenda-se que idosos apresentem consumo proteico superior ao estabelecido para adultos jovens, especialmente quando há risco de desnutrição ou perda muscular. A distribuição equilibrada das proteínas ao longo do dia e a inclusão de alimentos ricos em leucina mostraram resultados favoráveis na síntese proteica muscular. Além disso, a suplementação de vitamina D pode contribuir para melhora da força e da função muscular em indivíduos com deficiência desse nutriente. Outros estudos evidenciaram benefícios da associação entre estratégias nutricionais e exercícios resistidos, promovendo maior preservação da massa magra e da capacidade funcional. Também foram observados efeitos positivos da suplementação de aminoácidos essenciais e do acompanhamento nutricional individualizado. Observou-se ainda que a identificação precoce da sarcopenia permite intervenções mais eficazes, reduzindo complicações e favorecendo a autonomia do idoso. **Conclusão:** As estratégias nutricionais desempenham papel fundamental na prevenção e no tratamento da sarcopenia, destacando-se a adequada ingestão proteica, o consumo de nutrientes específicos e a associação com a prática de exercícios físicos. A ampliação de ações de educação alimentar e acompanhamento nutricional voltadas à população idosa pode auxiliar na prevenção da sarcopenia, favorecendo o envelhecimento saudável, a manutenção da independência funcional e a redução de complicações associadas à perda de massa muscular.

Descritores: Sarcopenia, Idosos, Nutrição.