

Artigo de opinião | Dia Internacional das Pessoas Idosas | 1 outubro

Teresa Amaral – Coordenadora do Projeto Nutrition UP 65 e Professora Associada da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
Rui Valdiviesso – Assistente de investigação do Projeto Nutrition UP 65

Portugal tem vindo a enfrentar um aumento exponencial do envelhecimento da população, uma procura crescente dos serviços de saúde, juntamente com um orçamento limitado para os cuidados de saúde. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, "É urgente deixar de pensar sobre a saúde na velhice apenas como a presença ou ausência de doença e a olhar mais para a capacidade de uma pessoa mais velha ter um bom estado geral e funcional."

O projeto Nutrition UP 65 – *nutritional strategies facing an older demography*” tenta responder a estes desafios e tem como finalidade reduzir as desigualdades nutricionais na população idosa portuguesa com mais de 65 anos, melhorando o conhecimento atual sobre o seu estado nutricional da população portuguesa e dotar os profissionais de saúde com conhecimentos e as ferramentas que lhes permitam uma abordagem mais qualificada aos problemas de saúde específicos dessa população. Este projeto é promovido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), e co-financiado em 85% pela Islândia, o Liechtenstein e a Noruega através dos EEA Grants. Poderá conhecer mais sobre este projeto em <http://nutritionup65.up.pt/>

Pretendemos melhorar o conhecimento sobre aspetos menos estudados do estado nutricional dos Portugueses com 65 e mais anos. Avaliámos a antropometria e a funcionalidade, a presença de desnutrição, de obesidade, de fragilidade e de sarcopenia. Recorrendo a biomarcadores, avaliámos os níveis de vitamina D, o estado de hidratação e ainda a ingestão de sódio. Participaram 1500 pessoas, com 65 e mais anos. A amostragem considerou a representatividade nacional de acordo com a idade, o género, o nível educacional a área regional do país (NUTSII) de acordo com a descrita no último Census (2011).

Os principais resultados mostraram que cerca de 15% apresentava risco de desnutrição, uma elevada proporção apresentava excesso de peso (44%) ou obesidade (38%). Um décimo desta amostra, apresentavam sarcopenia, uma condição que se identifica pela presença conjunta de baixa massa muscular e de baixa força muscular. Em cerca de metade da nossa amostra identificou-se fragilidade ou fragilidade intermédia - dois em cada 10 tinha mesmo fragilidade. Um terço desta amostra estava desidratada e o consumo de sal era excessivo em cerca de 85% dos participantes. Cerca de sete em cada dez idosos apresentava deficiência em vitamina D. Estes dados são preocupantes e demonstram a importância de intervir.

Os resultados individuais já foram já comunicados a cada participante neste estudo bem como as indicações sobre como melhorar ou corrigir os problemas detetados e informações sobre alimentação saudável. Relativamente às pessoas idosas, aos seus cuidadores – formais e informais - e aos preparadores de alimentos, foi criada uma rede de voluntários a nível nacional, que integra estudantes e ex-estudantes da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, com o objetivo de ministrar formação básica em alimentação saudável e em planeamento e preparação de refeições.

Já estão a decorrer programas educativos orientados para os profissionais de saúde que têm contacto com a população idosa. Estes cursos são acreditados e creditados pela Universidade do Porto, fornecem uma unidade de crédito ECTS e têm enfoque na avaliação e na monitorização do estado nutricional e na implementação de suporte nutricional e alimentar.

Pequenas mudanças, práticas e económicas, não só nos hábitos alimentares mas também de exercício físico, deverão ser tornadas em hábitos de forma a corrigir estes problemas e também a prevenir a sua ocorrência. Existem, presentemente, métodos e fórmulas que permitem uma otimização da nutrição da pessoa idosa. No entanto, o desenvolvimento que pretendemos – e o único, aliás, que permite uma maior sustentabilidade social e económica dos sistemas de saúde - centra-se na prevenção primária, onde as inovações e desenvolvimentos a nível nacional têm ficado aquém das necessidades reais da população. O envelhecimento com qualidade de vida tem que assentar na prevenção dos problemas de saúde que afetam a população idosa. Acresce o facto de que as principais intervenções

baseadas nos nossos alimentos são práticas, de baixo custo, ecológicas e acessíveis à maioria dos idosos portugueses. Poderá encontrar informação concreta sobre a forma correta de tratar e prevenir estes e outros problemas em <http://nutritionup65.up.pt/>.

É importante que todos os Nutricionistas atuem nas suas próprias comunidades, com as quais têm uma ligação afetiva e cultural, conhecem os hábitos alimentares e onde poderão ter uma forma de agir totalmente adaptada à realidade que tão bem conhecem!