

MESTRADO

Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS

Relação entre hábitos alimentares e composição corporal de longevos

Autora: Claudine Lamanna Schirmer^a

Orientador: Ângelo José Gonçalves Bós^b

Data da defesa: 27/03/2014

^a Nutricionista graduada pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Especialista em Saúde da Família pelo Programa de Residência Multiprofissional em Saúde (PREMUS) da PUCRS e Mestre em Gerontologia Biomédica da PUCRS.

^b Médico geriatra, com doutorado em Saúde Comunitária pela Universidade de Tokai, Japão, pós-doutorado em Saúde Pública pela Universidade de Johns Hopkins, EUA, em Epidemiologia do Envelhecimento pelo National Institute on Aging, EUA, e em Participação Social pelo Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology, Japão.

RESUMO

Introdução: Um importante fator relacionado à qualidade de vida e ao envelhecimento sadio é a boa nutrição durante toda a vida. **Objetivo:** Observar a relação entre hábitos alimentares, estado nutricional e composição corporal em longevos. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo quantitativo, transversal e analítico, com longevos de idade igual ou superior a 80 anos. **Resultados:** A amostra foi composta por 38 idosos longevos, com média de idade em torno de 90 anos, a maioria era mulher, viúva e branca. Os longevos apresentavam-se uniformemente distribuídos, com e sem risco, quanto ao seu estado nutricional, a maioria apresentava níveis bom e intermediário de classificação da qualidade da dieta. Em relação ao índice de massa corporal e circunferência da panturrilha, os longevos foram classificados como adequados. Bons hábitos alimentares foram associados com melhores níveis séricos de perfil lipídico e de glicemia. A massa magra foi o maior componente da composição corporal dos longevos em todos os níveis investigados. A menor diferença entre o peso gordo e o peso magro foi nos indivíduos com qualidade da dieta ruim e entre os sem risco nutricional. **Conclusões:** Observou-se que a perda de peso não foi o único problema nutricional encontrado nos longevos pesquisados. Ficou clara a importância, não somente da avaliação nutricional, mas também a presença de um nutricionista na avaliação global do longevo, pois outros profissionais de saúde necessitam compreender e atuar integralmente com este profissional para que se consiga avaliar adequadamente as demandas de saúde e prioridades de cuidado dos longevos.

DESCRIPTORES: Idosos de 80 anos ou mais; Estado nutricional; Hábitos alimentares; Composição corporal; Saúde pública.

Relationship between food habits and body composition of oldest old

ABSTRACT

Introduction: An important factor related to quality of life and healthy aging is good nutrition throughout life. **Objective:** To observe the relationship between eating habits, nutritional status and body composition in the oldest old. **Methodology:** This is a cross-sectional descriptive and analytical study, with the oldest old (aged 80 and over). **Results:** The sample comprised 38 oldest old, with an average age around 90 years, most were women, widows and white. The oldest old were uniformly distributed, with and without risk, as their nutritional status, most had good and intermediate grade levels of diet quality. In relation to body mass index and calf circumference, the oldest old were classified as appropriate. Good eating habits were associated with better serum lipid profile and blood glucose. Lean mass was the largest component of body composition of oldest old in all investigated levels. The smallest difference between fat and lean weight was in individuals with poor diet quality and on nutritional risk. **Conclusions:** Weight loss was not the only nutritional problem encountered in the oldest old. It was clear the importance not only of a nutritional assessment, but also the presence of a dietitian in the comprehensive assessment of the oldest old, because other health professionals need to understand and act integrally with this professional so that they can properly assess the health demands and priorities of care of the oldest old.

KEYWORDS: Aged, 80 and over; Nutritional status; Eating habits; Body composition; Public health.