

Globethics Repository

The logo for Globethics, featuring the word "Globethics" in white sans-serif font on a solid blue rectangular background.

A importância da alimentação correta na terceira idade [The Importance of Correct Aging in Older Adults]

This page was generated automatically upon download from the Globethics Repository.
More information on Globethics see <https://www.globethics.net>. Data and content policy
of Globethics Repository see <https://repository.globethics.net/pages/policy>.

Item Type	Article
Authors	Siviero, Josiane
Publisher	Instituto Humanitas Unisinos - IHU
Rights	With permission of the license/copyright holder
Download date	2026-09-23 08:15:58
Link to Item	http://hdl.handle.net/20.500.12424/162490

A importância da alimentação correta na terceira idade

ENTREVISTA COM JOSIANE SIVIERO

Para a nutricionista Josiane Siviero, professora do Centro Universitário La Salle, em Canoas, a alimentação é “um dos fatores ambientais que possui um papel evidente desacelerando o envelhecimento e podendo contribuir com a melhoria na qualidade de vida” dos idosos. Por e-mail, ela disse à IHU On-Line que “sempre é tempo de se alimentar adequadamente, de proteger-se de problemas futuros”. Siviero é graduada em Nutrição pela Unisinos com a monografia Alguns Aspectos relacionados ao Hábito Alimentar e Estilo de vida de Idosos acima de 80 anos de Idade e de seus Familiares Cuidadores em Veranópolis-RS. Mestrou-se em Gerontologia Biomédica pelo Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) com a dissertação Construção de uma Avaliação Nutricional Global de Idosos Socialmente Ativos do Município de Gravataí-RS. Seu doutorado, em Clínica Médica e Ciências da Saúde, foi realizado também na PUCRS, com a tese Associação entre a ingestão de proteína da soja com indicadores de saúde em uma amostra de Japoneses pertencentes às colônias Japonesas da região Metropolitana de Porto Alegre, orientada pelo médico Emílio Hideyuki Moriguchi, também entrevista pela IHU On-Line para a presente edição. É uma das organizadoras das obras Projeto Veranópolis: Reflexões sobre envelhecimento bem sucedido. Porto Alegre: Evangraf, 2002 e Relatório Comentado - Programa Gênesis de Pesquisa - Projeto Gravataí - RS (Período de 1999-2003). Gravataí, 2004.

IHU On-Line - Qual é a importância da alimentação na qualidade de vida do idoso?

Josiane Siviero - O sucesso do envelhecimento precisa de uma alimentação adequada, ou seja, de uma variedade de alimentos para que o organismo receba os nutrientes, necessários para que desempenhem as diferentes funções do corpo. Durante o processo de envelhecimento, é comum ocorrer algumas modificações fisiológicas, que podem deixar o idoso mais suscetível às deficiências nutricionais. E existem alguns nutrientes que, se não forem ingeridos diariamente, fazem falta no organismo, pois eles não são armazenados. É o caso das vitaminas hidrossolúveis (Vitamina C e as do complexo

B), portanto é necessário que os idosos tenham disciplina nas escolhas alimentares. A alimentação deve ser variada, equilibrada e com moderação para contemplar as necessidades de proteína, carboidrato, lipídios, vitaminas e minerais, segundo as recomendações nutricionais para faixa etária e gênero. Na nutrição, utilizamos a pirâmide alimentar como um dos guias para orientar as porções de alimentos que devem ser ingeridos diariamente. Os nutricionistas chamam a atenção para o equilíbrio alimentar, nenhum nutriente é mais importante que o outro, mas a chave do envelhecimento nutricional bem-sucedido, parte do princípio do equilíbrio alimentar. Enfatizamos a importância da

ingestão dos alimentos de origem vegetal, como é o caso das frutas e verduras. Isso porque esses alimentos são protetores, pois possuem vitaminas hidrossolúveis e compostos que possuem propriedades que atuam benéficamente na saúde humana. Por sua vez, a alimentação pode participar na prevenção, no tratamento ou no desenvolvimento de patologias. Então, se o idoso está com fator de risco ou alguma patologia que comprometa seu estado de saúde, se ele estiver com alimentação adequada, estará com certeza imunologicamente mais fortalecido. A nutrição adequada pode auxiliar muito na recuperação e, com isso, trazer

reflexos positivos para uma qualidade de vida melhor para os idosos.

***IHU On-Line* - Quais são os principais reflexos físicos no idoso de uma alimentação adequada?**

Josiane Siviero - Como comentei anteriormente, cada um dos nutrientes desempenham diferentes funções corporais, o excesso ou a carência deles, podem manifestar-se em desequilíbrios nutricionais e ter reflexos físicos sobre a saúde do idoso, é necessário, portanto, um equilíbrio entre eles. Segue abaixo um resuminho dos principais reflexos físicos obtidos por uma alimentação adequada.

Nutriente adequado	Benefício para o idoso
Água	Manutenção do funcionamento corporal de vários órgãos como os rins, é necessário para o bom funcionamento intestinal, elasticidade da pele e hidratação.
Carboidrato em quantidade adequada (pães, massas, arroz, cereais integrais, ...)	Evita obesidade e sobrepeso, diabetes, hipertrigliceridemia, fornecem energia.
Proteína (carne, peixe, frango, leite, ovos, feijão, lentilha, soja,...)	Previne desnutrição, em excesso pode contribuir com problemas renais. Mantêm o tônus muscular.
Lipídios (óleos vegetais, gordura da carne,...)	Se ingeridos adequadamente previnem colesterol alto, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras
Fibras (cereais integrais, pães de centeio, arroz integral, granola, aveia, frutas, verduras,...)	Auxiliam no funcionamento intestinal, sensação de saciedade, previnem obesidade e colesterol alto. Possuem vitaminas
Vitamina A (Fígado, leite e derivados, ovos, mamão cenoura, espinafre, tomate, brócolis, laranja, pêssego, abóbora, aspargo, vegetais verdes escuros, frutas e legumes amarelos, alaranjados)	Preservam a visão, contribui com a elasticidade e renovação da pele, contribui com a manutenção de gengivas saudáveis
Vitaminas Complexo B (arroz integral, ervilha, feijão, milho, soja, castanha, nozes, carnes,	Previne anemia, contribuem com a memória, entre outras

ovos, aveia, germe de trigo, vegetais de folhas verdes, tomate, banana,)	
Vitamina C (frutas cítricas, laranja, limão, kiwi, morango, tangerina, vegetais como pimentão, agrião, salsa, salsação)	Auxiliam na cicatrização, aumentam a absorção do ferro, atuam sobre o humor, protegem pele, dentes, gengivas, tem ação anti-hemorrágica. É um antioxidante.
Vitamina D (atum, fígado, leite, ovos, queijo, cogumelos, alguns peixes)	É ativada com a luz solar, auxilia no metabolismo ósseo, dentes, participa de reações com o cálcio e fósforo.
Vitamina E (Verduras verde-escuras, óleos, margarinas, amendoim, brócolis, agrião,...)	Antioxidante que retarda o processo de envelhecimento, proteção e formação de glóbulos vermelhos, músculos, pulmões.
Vitamina K (feijão, repolho, tomate, leite e derivados, ovos, fígado, agrião, alface, couve,...)	Atua na coagulação sanguínea, previne hemorragias, auxilia na absorção do cálcio dos ossos.
Cálcio (leite, iogurte, queijos, brócolis, gergelim, nozes, feijão, ...)	Atuam na manutenção e formação dos ossos, previne osteopenia e osteoporose, auxilia na contração muscular.
Ferro (carnes vermelhas, fígado, peixe, feijão, lentilha, nozes, legumes verdes escuros, brócolis, radite, beterraba,)	Previne anemia, atua no metabolismo energético e síntese do material genético.
Selênio (castanha do Pará, brócolis, cereais integrais, peixes, germe de trigo,...)	Antioxidante, atua nas funções neurológicas e contribui com a elasticidade dos tecidos
Sódio (sal, leite, embutidos, alimentos industrializados, caldos de galinha, refrigerante, ...)	Em excesso eleva a pressão arterial, deve ser consumido com moderação, pode reter líquidos.
Zinco (aveia, levedo de cerveja, carnes, fígado, espinafre, nozes, ...)	Favorece o sistema imunológico, é antioxidante, relacionado com apetite e sabor dos alimentos, auxilia na cicatrização.

IHU On-Line - Os idosos do século XXI se alimentam melhor? Por quê? Seus hábitos alimentares mudaram muito? Quais seriam as maiores diferenças?

Josiane Siviero - Depende. Porque a alimentação melhor ou pior, é obtida pelas escolhas alimentares individuais, pelo conhecimento sobre a alimentação

adequada e seus benefícios e através do acesso aos alimentos. Os hábitos alimentares se modificaram muito com a passagem do tempo, hoje observamos que as pessoas têm acesso a uma variedade de alimentos que não existiam antigamente. Sob aspecto positivo temos alternativas de alimentos para diabéticos, hipertensos,

intolerância à lactose, dislipidemia¹, entre outros problemas. No entanto, existem alguns alimentos que são ricos em conservantes e compostos nem sempre benéficos, que, se consumidos em quantidades exageradas, podem predispor a muitas doenças crônicas. Então reforço que os idosos devem estar atentos às propagandas, muitas vezes, enganosas, devem buscar o conhecimento e orientação dos alimentos que são adequadas às suas necessidades nutricionais individuais, considerando seu perfil de saúde.

***IHU On-Line* - Pode-se falar em um aumento na expectativa de vida do idoso em função da melhoria da sua alimentação?**

Josiane Siviero - O aumento da expectativa de vida deve-se principalmente ao controle de doenças infecto-contagiosas, controle da natalidade infantil e aos avanços tecnológicos e científicos. Hoje temos melhores diagnósticos, medicamentos e tratamentos com profissionais de várias áreas. Além disso, observamos que os profissionais nutricionistas atuam em busca de novas alternativas de opções de alimentos tanto para promoção de saúde como no tratamento. A alimentação é descrita como um dos fatores ambientais que possui um papel evidente desacelerando o envelhecimento e podendo contribuir com melhoria na qualidade de vida.

***IHU On-Line* - É possível corrigir na terceira idade os hábitos alimentares equivocados, cometidos ao longo da vida, e obter bons resultados?**

Josiane Siviero - Sim, sempre é tempo de se alimentar adequadamente, de proteger-se de problemas futuros

¹ **Dislipidemias:** alterações da concentração de lipídeos no sangue. Os lipídeos são responsáveis por várias funções (produção e armazenamento de energia, absorção de vitaminas, etc.), mas o excesso está relacionado à aterosclerose. Este processo ocorre em vasos onde há instalação de lesões em forma de placas, causando obstrução ao fluxo sanguíneo. (Nota da *IHU On-Line*)

através de hábitos alimentares melhores e, com isso, obter benefícios em prol da qualidade de vida.

***IHU On-Line* - Existe uma receita, um cardápio, para se ter uma terceira idade mais saudável?**

Josiane Siviero - Sim, a receita é adotar uma alimentação equilibrada sem perder prazer. Essa compreende a variedade, o equilíbrio e a moderação nas escolhas alimentares. Seguem algumas dicas para um cardápio mais saudável:

- Inclua gradualmente novos hábitos alimentares e atitudes saudáveis;
- Lembre o que comeu durante o dia e verifique se esta alimentação foi adequada;
- Conheça os alimentos (porções/dia) e fontes de nutrientes (carboidratos, lipídeos, proteína, minerais, vitaminas, água, fibras, alimentos funcionais);
- Evite exageros em refeições especiais (festas, viagens, restaurantes,...);
- Leia os rótulos dos alimentos (solicitar atendimento ao consumidor, data de validade, decifrar as porções dos alimentos);
- Conheça os termos técnicos, como não contém colesterol, integral, *diet*, *light*, ...;
- Experimente, analise e avalie as novidades em produtos alimentícios, receitas e verifique se atendem suas necessidades;
- Observe o que há por trás do prato escolhido;
- Lute por espaço na geladeira para frutas secas ou frescas, saladas pré-lavadas, alimentos desnatados;
- Evite jejum por mais de 4 horas, coma pouco e frequente para facilitar a digestão. O ideal é ingerir no mínimo 4 refeições por dia (café, almoço, lanche e janta);
- Não troque as refeições principais por lanches;
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos;
- Comece uma refeição comendo uma fruta ou uma salada;

- Aumente o consumo de fibras, ingerindo frutas e verduras, cereais integrais, como pão de centeio, arroz integral, farelos de trigo e aveia;
- Reduza o óleo nas preparações cozidas ou nas saladas;
- Coma no mínimo 2 frutas e 2 porções de vegetais diferentes por dia;
- Beba entre 1,0 e 2,0 litros de líquidos diariamente. (6-8 copos de água, 15 a 20 cuias médias de chimarrão);
- Evite bebida alcoólica;
- Quando você tomar remédios, pergunte ao seu médico ou nutricionista se existe algum tipo de alimento que não deva ser consumido junto com a medicação;
- Modere e evite as "tentações alimentares" como mesas fartas diariamente.

IHU On-Line - Com relação aos grupos de pesquisa que a senhora analisou em sua graduação, mestrado e doutorado, como a alimentação influencia seu estilo de vida?

Josiane Siviero - O que observo é que a alimentação adequada pode proteger ou tratar várias doenças e fatores de risco. Em minha graduação, avaliei idosos do município de Veranópolis¹ e observei que a alimentação deles era supervariada, com alimentos sem agrotóxicos, muitos produzidos em casa, rica em vegetais (frutas e verduras), fibras e, apesar de ingerirem queijos e alguns embutidos, isso é feito com moderação, ficando a quantidade de lipídios e dos outros nutrientes dentro das recomendações. No meu doutorado, avaliei a ingestão de soja na dieta dos japoneses da região metropolitana de Porto Alegre e observei que a ingestão da proteína da soja com moderação tem reflexos positivos na redução

¹ Veranópolis: município do Estado do Rio Grande do Sul, Brasil. Pertence à Mesorregião Nordeste Rio-Grandense e à Microrregião Caxias do Sul. É considerada a capital brasileira da longevidade por ser a terceira cidade no mundo neste quesito. Também é conhecida como a Princesa dos Vales. (Nota da *IHU On-Line*)

do colesterol entre outros benefícios. Atualmente estou trabalhando com o grupo da Terceira Idade do Unilasalle, observo que os idosos avaliados e que são orientados para uma alimentação adequada tiveram melhoras quanto à redução de quadros de dislipidemia, obesidade, hipertensão, diabetes, entre outros fatores. Mas é necessário que o idoso aprenda como se alimentar adequadamente, sem perder o prazer. Assim eu e as acadêmicas do curso de Nutrição, realizamos sistematicamente palestras educativas, oficinas culinárias sempre de acordo com o interesse, após levantamento das necessidades do grupo dos idosos.

IHU On-Line - Quais são as maiores inovações descobertas na nutrição e que podem auxiliar o idoso a melhorar sua saúde?

Josiane Siviero - A ciência da nutrição apesar de ser jovem, avança constantemente em pesquisas sobre o benefício ou malefício que os alimentos e comportamentos alimentares podem ter sobre a saúde dos idosos. Hoje estão sendo muito estudados os aspectos positivos que os compostos funcionais exercem sobre a saúde dos idosos. Esses compostos não são vitaminas, mas se ingeridos com moderação, podem beneficiar o organismo. Por exemplo, no tomate temos o licopeno, que protege de diversos tipos de cânceres; a proteína da soja contribui, amenizando sintomas da menopausa, redução do colesterol, entre outros. Também é estudado o papel das gorduras "trans, encontradas em bolachas, algumas margarinas, sorvetes, entre outros, com efeito negativo no aumento do colesterol se ingerida em grandes quantidades. Poderíamos falar de muitos outros aspectos que estão avançando, como a influência da genética e o a relação com alimentação, fármacos e nutrientes.

IHU On-Line - Gostaria de acrescentar algum aspecto não questionado?

Josiane Siviero - Conselho para quem está envelhecendo: as escolhas alimentares são individuais, portanto vale a pena prestar atenção na alimentação, desde a infância para se proteger, sem é claro perder o prazer deste ato.

Conselho para os idosos: alimentem-se adequadamente, se vocês têm dúvidas, ou não sabem se

sua alimentação está correta, busquem orientação nutricional com profissional da área e não esqueçam: sempre é tempo de se cuidar. Lembrem-se dos alimentos podem CURAR E PREVENIR doenças ou podem ser agentes causadores da perda da saúde. Portanto, eles merecem toda a nossa atenção e cuidado! Acima de tudo a alimentação deve ser prazerosa!