

# Sustentabilidade na Alimentação Saudável para o Processo de Senescência

TEIXEIRA<sup>1</sup>, Ana Gabriela Mascarenhas da Silva

LIMA<sup>1</sup>, Flávia Nunes

GUIMARÃES<sup>1</sup>, Sulamitta Keyth

MONTEIRO<sup>1</sup>, Heloyse Helena de Meireles

LIMA<sup>2</sup>, Micheline de Azevedo

Extensionistas<sup>1</sup>; Docente<sup>2</sup>, UFPB/CCA/DEMA/FLUEX - Fluxo Contínuo de Extensão

## RESUMO

A alimentação saudável é um importante fator na prevalência e prevenção de doenças frequentes nos idosos. Já que o consumo alimentar inadequado está associado a doenças cardiovasculares, endócrinas nutricionais e metabólicas, essas afecções fazem parte das principais causas de mortalidade de idosos, o que as tornam as maiores preocupações da saúde pública. Os alimentos funcionais têm papel significativo na melhoria da qualidade de vida, no entanto, por falta de conhecimento, o não aproveitamento adequado de alimentos acarreta no desperdício de toneladas de recursos alimentares, por isso reaproveitar alimentos é uma ação de sustentabilidade e uma forma de utilizar melhor o alimento, potencializando suas qualidades nutritivas. Nessa perspectiva o presente estudo objetiva demonstrar o conhecimento de um grupo de pessoas idosas e profissionais envolvidos com a terceira idade acerca da alimentação saudável vinculada com uma melhor qualidade de vida. O trabalho foi pautado na metodologia de Estudo de Caso, da pesquisa qualitativa, com os seus principais instrumentos: discussões e encontros em grupo. O público selecionado frequentava o Núcleo Integrado de Estudos e Pesquisas na Terceira Idade (NIETI), da Universidade Federal da Paraíba, onde assistiam palestras sobre entre diversos temas, a alimentação adequada vinculada com todas as alterações fisiológicas pertinentes no processo de senescência. A análise dos dados se deu por meio da aplicação do método de análise do conteúdo. Conclui-se que estratégias educativas podem contribuir para a conscientização e intensificar os idosos a buscar por uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-Chave:** senescência, alimentação, sustentabilidade

## INTRODUÇÃO

O panorama populacional mundial esta se alterando, a expectativa de vida da população mundial vem aumentando. Segundo a ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS), o público idoso cresce mais rapidamente que qualquer outra faixa etária. A população considerada idosa também está envelhecendo. Esse aumento ocorre pelo

avanço da medicina, melhora na qualidade de vida, redução da taxa de mortalidade infantil e conscientização na alimentação. Já as estimativas do INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE), prevê que em 2030 o país alcançará a espantosa marca de 32 milhões de idosos, o que lhe renderá a sexta posição mundial em números absolutos de indivíduos com 60 anos ou mais.

Doenças Crônicas não transmissíveis são, atualmente, uma das maiores preocupações da saúde pública. Neste sentido, há o compromisso de encontrar melhorias para a qualidade de vida das pessoas e reduzir os custos com tratamento médico-hospitalares necessários pelo acometimento/ agravamento das doenças. (VERAS, 2009). A pesquisa científica, em parceria com parte da indústria, vem buscando respostas nos alimentos para contribuir com o equilíbrio do organismo, a fim de proporcionar bem estar e saúde (SILVA, SÁ, 2012).

Os idosos sofrem algumas alterações fisiológicas como diminuição da massa magra, fadiga mental e motora, diminuição da reserva de proteínas ocasionando comprometimento muscular e diminuição da massa óssea caracterizada de osteoporose. Essas alterações podem ser prevenidas e atenuadas quando o indivíduo assume hábitos saudáveis de vida saudáveis com práticas de esportes e uma alimentação balanceada, dando preferência a carne vermelha magra, peixe, peito de frango, leite e seus derivados do tipo desnatado. (CAVALCANTI, 2008)

O envelhecimento biológico é observado como perdas e restrições como a redução da capacidade funcional de cada órgão. Aparentemente existem perdas no processo natural de senescência, porém não evitam esta população de viver normalmente, de forma autônoma e independente. O envelhecimento natural é o envelhecimento biológico ou fisiológico ou senescência, e o envelhecimento acompanhado de doenças, patologias, modificações físicas, psíquicas e sociais é denominado de senilidade. (OHARA; RIBEIRO, 2008)

O hábito da alimentação saudável é algo essencial no decorrer da vida e na velhice se torna algo que requer mais atenção. Já que nesse momento da vida ocorrem diversas mudanças físicas, psicológicas e fisiológicas. A alimentação tem papel fundamental para o

bem estar do ser humano. Comportamentos como realizar atividade física de lazer e comer mais frutas, por exemplo, ajuda na melhoria da qualidade de vida.

De acordo com o Comitê de Alimentos e Nutrição do Instituto de medicina internacional (IOM/FNB), alimentos funcionais são qualquer alimento ou ingrediente que possa proporcionar um benefício à saúde além dos nutrientes tradicionais que ele contém. Em geral, os probióticos, prebióticos, fitoesteróis, antioxidantes e as fibras são alimentos funcionais e podem atuar evitando a absorção da gordura e do colesterol, são bons para o intestino e beneficiam a saúde em geral.

O reaproveitamento de alimentos é uma ação de sustentabilidade e uma forma de utilizar melhor o alimento, potencializando suas qualidades nutritivas. Sabemos que os grandes teores de vitaminas, minerais, fitonutrientes e fibras encontram-se nas sementes, nas cascas e nos bagaços. Muitos alimentos podem ser utilizados de forma integral, como frutas e verduras. A transformação de sementes, folhas, cascas e polpas em farinhas ou a utilização de bagaços, cascas e sementes trituradas podem dar estrutura e enriquecimento nutricional à receitas de bolos, tortas e pães. (CALEFFI, 2013)

## METODOLOGIA

A metodologia usada no trabalho foi feita através da participação dos idosos e profissionais envolvidos no processo de senescência em palestras ministradas sobre diversos temas, onde foi possível fazer avaliações sobre hábitos alimentares e dinâmicas em grupos para saber como funcionava a rotina do grupo, como era a administração da alimentação e a conscientização dos mesmos tanto no lado nutricional quanto psicológico, além do conhecimento que os mesmos tem sobre sustentabilidade alimentar.

As palestras funcionavam em dois horários semanais, um pela manhã e à tarde com a duração de 3 horas. Os temas variavam dependendo do público e das suas principais necessidades. Entre elas se destacaram: Como viver melhor o processo de Senescência; As principais alterações que o Processo de Senescência traz; Consumo Sustentável; Alimentação Adequada para essa fase da vida; A importância dos Alimentos Funcionais, entre outros. Ao término de cada palestra eram realizadas diversas dinâmicas, onde o grupo podia interagir em si e trazer seus hábitos e particularidades mais frequentes.

Como principal avaliação era utilizada a participação com opiniões e conversas realizadas entre as palestras e as dinâmicas.

## RESULTADOS E CONCLUSÃO

A população idosa tem aumentado consideravelmente, assim como o descaso com o destino do lixo, constituído em sua grande maioria por resíduos orgânicos oriundos das sobras de alimentos. Assim alertamos para a necessidade do aproveitamento integral dos alimentos, através da conscientização do público, usando estratégias da educação nutricional e ecológica, visando não só minimizar os custos econômicos, mas também a maximização do aproveitamento nutricional das partes antes perdidas de determinados alimentos, contribuindo para uma melhoria na qualidade de vida e do meio ambiente.

O projeto contou com a presença de um grupo de idosos e profissionais envolvidos nesse processo, onde na sua maioria eram mulheres, o que mostra o interesse feminino ser maior pelo assunto. Nas análises das conversas e participação foi notado que a conscientização sobre uma alimentação saudável melhorou de maneira significativa e conseqüentemente o consumo de produtos que ajudam no processo de senescência aumentou, provocando declarações positivas sobre a melhora da qualidade de vida, além de um esclarecimento mais proveitoso de como aproveitar melhor os alimentos.

## REFERÊNCIAS

AZEVEDO, E. Riscos e controvérsias na construção social do conceito de alimento saudável. **Ver. Saúde Pública**, Vol 45, n 4, p 781-788, 2011.

BRITO, F.C., Litvoc, J. Envelhecimento- Prevenção e Promoção da Saúde- 1ª reimpressão da 1ª edição. Editora ATHENEU- São Paulo, Rio de Janeiro, Ribeirão Preto, Belo Horizonte, 2007.

FALLER, A.L.K., FIALHO, E. Disponibilidade de polifenóis em frutas e hortaliças consumidas no Brasil. **Ver. Saúde Pública**, v. 43, n. 2, p. 211-218, 2009.

FREITAS, A.M.P.; PHILIPPI, K.S.; MARTINI, L.A. Listas de alimentos relacionados ao consumo alimentar de um grupo de idosos: análises e perspectivas. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v.14, n.1, p.161-77, 2011.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Dados preliminares do censo 2000. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acessado em Setembro 2013.

MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 12. ed. São Paulo: Roca, 2010.

SANTOS, L. A. S.; LIMA, A. M. P.; PASSOS, I. V.; SANTOS, L. M. P.; SOARES, M. D.; SANTOS, S. M. C. Uso e percepções da alimentação alternativa no Estado da Bahia: um estudo preliminar. **Revista de Nutrição**, Campinas, 14 : p. 35-40, 2001.

SILVA, I.M.C.; SÁ, E.Q.C. Alimentos funcionais: um enfoque gerontológico. **Revista Brasileira de Clínica Médica**. São Paulo, v. 10, n. 1, p. 24-8, 2012.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Ver. Saúde Pública**. v. 43, n. 3, p. 548-554, 2009.

[http://www.portalorganico.com.br/sub/37/aproveitamento\\_total\\_de\\_alimentos](http://www.portalorganico.com.br/sub/37/aproveitamento_total_de_alimentos) Acessado em 20 de setembro de 2013

<http://www.onu.org.br/desperdicio-de-alimentos-custa-ao-mundo-750-bilhoes-de-dolares-alerta-novo-relatorio-da-fao/> Acessado em 20 de setembro de 2013

<http://www.atitudessustentaveis.com.br/sustentabilidade/sustentabilidade/> Acessado em 20 de setembro de 2013

<http://www.rlc.fao.org/pt/imprensa/noticias/desperdicio-de-alimentos-tem-consequencias-no-clima-na-agua-na-terra-e-na-biodiversidade/> Acessado em 20 de setembro de 2013

<http://www.agroecologia.org.br/index.php/noticias/noticias-para-o-boletim/537-fao-alerta-que-desperdicio-de-alimentos-causa-impactos-ambientais> Acessado em 20 de setembro de 2013

<http://www.bancodealimentos.org.br/o-desperdicio-de-alimentos-no-brasil/> Acessado em 20 de setembro de 2013