

Consumo de Proteínas e sua Relação com a Sarcopenia em Idosos

Graziella Valda Oliveira Sousa Bôa-Morte¹
Orientado por Maria Clara Diniz de Oliveira²

VAZ, Thannira Lisbôa et al., **Consumo de Proteínas e sua Relação com a Sarcopenia em Idosos**, *Disciplinarum Scientia*. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 17, n. 1, p. 41-51, 2016.

RESENHA

O artigo científico “Consumo de Proteínas e sua Relação com a Sarcopenia em Idosos”, escrito por VAZ *et al.* (2016), publicado no mesmo ano pela revista periódica *Disciplinarum Scientia*, traz em seu escopo uma revisão literária baseada em artigos científicos publicados entre 2005 a 2015, que corroboraram para o embasamento teórico deste artigo, ao discutirem a associação entre o consumo de proteínas por idosos e sua íntima relação a sarcopenia.

O seguinte estudo associa o consumo de proteínas no crescimento e manutenção da massa muscular, saúde e função física durante o envelhecimento. Acredita-se que diversos outros fatores estejam atrelados à perda progressiva de massa muscular, principalmente em idosos, tais quais, fatores catabólicos, físicos, químicos, metabólicos e nutricionais, levando a uma indesejável perda de massa muscular neste grupo. É compreendido ainda pelos autores que a não utilização da massa muscular, cuja causa principal é o sedentarismo, e o estresse oxidativo enquadram-se como fatores determinantes para o declínio progressivo da massa muscular nessa faixa etária da população.

É importante a compreensão do termo sarcopenia, que é definida como “a perda progressiva de massa muscular, associada à redução da força e/ou função do músculo”. Esta condição quando presente nos idosos, abala diretamente a capacidade funcional do indivíduo que envelhece, reduzindo assim, a habilidade de produzir força na massa muscular.

Entre os artigos coletados para a elaboração do artigo, apenas seis, de fato, contribuíram para a tese desenvolvida. As pesquisas relatam que existe a

¹ Bacharel em Direito; Graduada em Odontologia; graziboamorte@gmail.com

² Mestre em Ciências Morfológicas; Graduada em Odontologia; mcdoliveira4@gmail.com

necessidade da ingestão de alimentos ricos em proteínas para manter e aprimorar a síntese de proteínas pelo músculo, ademais, a suplementação apresenta-se indispensável para a população idosa como método auxiliar na manutenção e no ganho da massa muscular. Ainda assim, segundo a base de dados pesquisados, a suplementação do consumo de proteínas a longo prazo, aliada ao treinamento físico, contribui para a melhora da força e ganho muscular; não só para a população jovem, mais principalmente para os idosos.

O artigo também menciona a urgente necessidade de compreensão de que a proteína albumina, importante proteína encontrada fisiologicamente em abundância no plasma; em situações de sarcopenia, passa a apresentar baixa concentração plasmática, retroalimentando o surgimento e manutenção dos quadros de sarcopenia.

Entende-se ainda que o desequilíbrio entre síntese e degradação da massa muscular contribui para a sarcopenia. Ademais, o baixo consumo de proteínas, principalmente, na fase senil da vida pode acarretar em diversos malefícios, como a redução da funcionalidade dos sistemas ósseo, muscular e imunológico, possível anorexia, surgimento de doenças inflamatórias, gerando desta forma uma resistência anabólica à proteína e imobilidade física muscular. Sendo importante destacar que a média da necessidade de consumo diário de proteínas é de 25 a 30 gramas por refeição. Claramente, há uma íntima relação entre o consumo de proteínas e a prática de exercícios físicos, a fim de fornecer estímulos para a síntese proteica da massa muscular e melhora no processo anabólico, assim como para a manutenção e ganho de tecidos musculares em idosos.

Com base no que fora mencionado, o artigo utiliza uma metodologia de pesquisa coerente e bem fundamentada em sua coleta de dados, exibindo as causas e consequências da problemática de modo a comprovar e justificar seus argumentos com clareza e objetividade. Somente a partir do conhecimento é possível prevenir, diagnosticar e remediar patologias, tornando o estudo em questão essencial para os profissionais da saúde, sobretudo no campo da nutrição e geriatria. Deve-se destacar a importância desse artigo, que explora os efeitos da carência nutricional a longo prazo, visto que há uma escassez de estudos com essa temática no Brasil.

Conclui-se então, que existe uma saliente importância acerca do que foi abordado e verifica-se a íntima relação entre a necessidade do consumo de alimentos ricos em proteínas a longo prazo por idosos, bem como, a efetiva prática de atividades físicas, como método de prevenção e combate aos efeitos da sarcopenia, como

medida de proteção da saúde e função física da população idosa.

Palavras-chave: Sarcopenia; idosos; consumo.