

Idosos institucionalizados e os efeitos da alimentação funcional no processo de envelhecimento: Uma revisão

Introdução - O processo de envelhecimento, por si só, pode acarretar o declínio da aptidão física e da capacidade funcional, que se agrava com o sedentarismo, tornando os idosos dependentes de cuidados de outrem. Observa-se que tal situação prevalece mais entre os idosos institucionalizados, tornando-os detentores de várias consequências decorrentes da inatividade. Existe uma inter-relação entre envelhecimento e nutrição. Uma boa nutrição ajuda a manter o estado funcional e previne o aparecimento de deficiência. Uma boa alimentação ajuda na manutenção do estado funcional e previne o aparecimento de deficiências. **Objetivos** - O presente trabalho tem como objetivo descrever, por meio de revisão bibliográfica, o processo de institucionalização do idoso e a abordagem da importância dos alimentos funcionais nesse contexto. Esta pesquisa permite que seja observado que o processo de envelhecimento representa, dentro do ciclo vital, a fase de declínio das funções orgânicas, trazendo consequências para a vida social, financeira e para a saúde do idoso, como, por exemplo, a diminuição da capacidade funcional. A pesquisa destaca também a importância da inclusão de alimentos funcionais a dieta desses idosos com vistas a uma melhoria das funções orgânicas e um envelhecimento saudável. **Métodos**- O trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica sistemática e a busca foi realizada nas bases de dados PUBMED e PERIÓDICOS CAPES, utilizando-se os indexadores, Alimentos funcionais, envelhecimento saudável e idosos institucionalizados. Foram selecionadas 15 publicações internacionais e nacionais, no período de 2003 a 2013. **Resultados**- Observou-se que os idosos institucionalizados apresentam um perfil diferenciado, elevado nível de sedentarismo, carência afetiva, perda de autonomia causada por incapacidades físicas e mentais, déficit nutricional ausência de familiares para ajudar no autocuidado e insuficiência de suporte financeiro. Esses fatores contribuem para a grande prevalência de limitações físicas e comorbidades refletindo em sua independência e autonomia O benefício de uma boa nutrição e da utilização dos alimentos funcionais para a saúde é considerada de suma importância para idosos. A deficiência nutricional tem sido associada a vários problemas de saúde nos idosos envolvendo anorexia anemia e perda de peso, constipação, desidratação, atrofia gástrica, câncer, distúrbios da visão, doenças coronárias, diabetes, obesidade, osteoporose, hipotensão, fraqueza, edemas, infecções e reações adversas a medicamentos. A alimentação adequada e rica em alimentos funcionais juntamente com o exercício é essencial na redução das incapacidades e limitações dos idosos institucionalizados, e pode promover maior independência na execução das atividades de vida diária, melhora da

autoestima e, conseqüentemente melhora na qualidade de vida do idoso.
Conclusão- É importante o cuidado com os idosos e a atenção deve ser dada evitando maiores problemas e tratamento dos já existentes. Doenças crônico-degenerativas podem ser prevenidas ou suas complicações amenizadas com a utilização de uma alimentação saudável, especialmente com a incorporação de alimentos com propriedades funcionais no seu dia a dia.

Palavras-chave- Alimentos funcionais, envelhecimento saudável, qualidade de vida.