

# Alimentação vegana na terceira idade

O envelhecimento é um processo natural gradual que ocorre ao longo de muitas décadas e ter um preparo para chegar nesse momento da vida é essencial e pode fazer toda a diferença na qualidade de vida.

Ao envelhecer é natural o organismo sofrer alterações que podem impactar na saúde do indivíduo e ter atenção a determinados fatores é fundamental, independente do padrão alimentar afinal, ocorrem alterações como:

- Redução da capacidade funcional, isto é, diminuição no metabolismo basal;
- Há uma redistribuição da massa corporal
- Alterações no funcionamento digestivo
- Mudança na percepção sensorial

## No Brasil:

- A média da população idosa de mulheres têm valores altos de IMC e são obesas, em geral, a redução do peso, nesse público, começa a acontecer após os 75 anos.
- Nos homens, a redução de peso inicia-se a partir dos 65 anos.
- Devido às patologias associadas à obesidade idosos vêm a óbito antes dos 80 anos

A ciência já evidencia que a **alimentação baseada em vegetais** promove diversos benefícios à saúde e também é **segura** para ser seguida em qualquer fase da vida, inclusive senescência (AHA, ADA, CFN, etc).

A alimentação vegana promove **menor risco** de doenças crônicas não transmissíveis, como **diabetes, doenças cardiovasculares e cânceres**, que são as principais doenças que acometem esse público. Além de promover benefícios para controle do peso, pressão alta e colesterol, sendo **protetora** das principais **causas de óbitos** de idosos com menos de 80 anos.

## Pontos de atenção:

Nessa fase da vida, **independente do padrão alimentar**, é comum ocorrer a perda da massa muscular, conseqüentemente há um maior risco para o baixo peso.

**Reduz** a capacidade de produzir a **vitamina D** pela exposição ao sol e há o **aumento da necessidade de cálcio** pelo organismo (EDIS).

É grupo de risco para **deficiência de vitamina B12**, pois conforme a idade aumenta a capacidade de absorção da vitamina diminui.

Ingesta de **proteínas**: devido a perda, natural, de massa magra a **necessidade desse macronutriente fica maior**, além de relacionar-se com a função imunológica. (Today's research)

Ingesta adequada de **energia** ao longo do dia. Naturalmente, idosos tendem a ter uma diminuição no paladar e olfato, o que pode dificultar o consumo adequado de calorias ao longo do dia (scielo).

**Consumir** junto aos alimentos do grupos da leguminosas, cereais e verduras, alimentos como **castanhas, nozes, amendoim, sementes de chia, abóbora, linhaça e girassol** podem auxiliar no adequado aporte energético devido a densidade calórica desses alimentos.

## Potenciais benefícios do veganismo

- **Adotar uma alimentação baseada em vegetais promove efeito positivo sobre a qualidade de vida.**
- **Menor chance de desenvolver catarata.**
- **Maior consumo de alimentos antioxidantes.**
- **Maior consumo de potássio, magnésio, cobre e vitamina C.**
- **Consumo de cálcio similar ou maior do que onívoros.**

# Alimentação vegana na terceira idade

## O que fazer para manter uma boa saúde nessa fase:

- Tenha o consumo frequente de vegetais verdes escuros (ex: couve e brócolis) sementes (chia, linhaça, abóbora, girassol e gergelim), oleaginosas, tofu, leguminosas e cereais integrais.
- Invista em uma alimentação colorida e garanta a ingestão de fitonutrientes por meio das frutas e vegetais coloridos.
- Evite o fumo.
- Evite o consumo excessivo de álcool.
- Mantenha a hidratação adequada. A capacidade de sentir sede pode diminuir com a idade. A ingestão regular de líquidos, como água e chás, deve fazer parte da rotina.
- Seja fisicamente ativo.
- De atenção ao sono para garantir uma boa qualidade.
- Atente-se aos seus níveis de vitamina D e B12, caso necessário faça a suplementação.

## REFERÊNCIAS

Population Reference Bureau (PRB). Today's Research on Aging. Program and policy implications. n. 8, p1-5. 2007.

Navolar, T.S. Nutrição vegetariana e plant-based. Plenitude. p.496. 2022

Nascimento C.M, et al.. Estado nutricional e fatores associados em idosos do Município de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. Cad Saúde Pública. v.27, n.12, p.2409-18. 2011 Available from: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2011001200012>

Academy Of Nutrition Dietetics (AND). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the American Diet Association, v. 116, n. 12, 2016.

Agnoli, C., et al., Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. Nutr Metab Cardiovasc Dis, v. 27, n.12, p. 1037-1052, 2017

American Dietetic Association and Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. Journal of the American Dietetic Association. v.103, n.6, p.748-765. 2003. doi:10.1053/jada.2003.50142

American Heart Association (AHA). Heart and stroke encyclopedia: vegetarian diets. 2020

Conselho Federal de Nutricionista (CFN). Parecer técnico sobre Alimentação Vegetariana na Atuação do Nutricionista. Parecer n° 9/2022. Brasília. Set. 2022. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2022/10/parecer\\_tecnico\\_vegetarianismo.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2022/10/parecer_tecnico_vegetarianismo.pdf)

Johnston, K.; Dahl, W.J. Vegetarianismo y adultos mayores. IFAS Extension. University of Florida. AskIfas powered by EDIS. 2020. Disponível em: <https://edis.ifas.ufl.edu/publication/FS378>

Link, L.B.; Hussaini, N.S.; Jacobson, J.S. Change in quality of life and immune markers after a stay at a raw vegan institute: A pilot study. Complement. Ther. Med. v.16, p.124-130, 2008

Agarwal, U. et.al. Multicenter Randomized Controlled Trial of a Nutrition Intervention Program ina a Multiethnic Adult Population in the Corporate Setting Reduces Depression and Anxiety and Improves Quality of life: The GEICO Study. AM. J.Health. Prompt. v 29, p-345-254, 2015

Paul, N. et al. Diet, vegetarianism and cataract risk. The American Journal od Clinical Nutrition. v.93, n.5, p1128-1135. mai 2011.

Livingston, Gill et al. "Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission." Lancet (London, England) v.396, n.10248, p. 413-446. 2020. doi:10.1016/S0140-6736(20)30367-6

Sherzai, Dean, and Ayesha Sherzai. "Preventing Alzheimer's: Our Most Urgent Health Care Priority." American journal of lifestyle medicine vol. 13,5 451-461. 9 May. 2019, doi:10.1177/1559827619843465