

COVID-19 – ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO PARA O IDOSO



Refletir sobre a pandemia do novo coronavírus (COVID-19) e sua repercussão no processo saúde-doença da população idosa torna-se altamente oportuno, considerando que os idosos apresentam maior vulnerabilidade de evoluir para a forma grave da doença com o aumento da idade, a presença de co-morbidades e ainda quando residem em instituições de longa permanência.

Assim como publicado em outros informativos do OBHA sobre a pandemia de COVID-19, as ações propostas pelo Guia Alimentar da População Brasileira do Ministério da Saúde também orientam as práticas alimentares da população idosa. Além de promover a saúde, prevenir e controlar doenças agudas e crônicas, uma alimentação saudável pode potencializar e estimular o sistema imunológico, por exemplo.

Deve-se ressaltar que o processo de envelhecimento envolve, naturalmente, mudanças estruturais e funcionais que podem comprometer órgãos e funções sistêmicas, ocasionando disfunções respiratórias e renais, dificuldade na ingestão e absorção de alimentos, redução da força, perda gradual e progressiva da massa muscular e diminuição da coordenação e do domínio do corpo.

Nesse sentido, o planejamento eficaz e seguro da alimentação torna-se essencial para orientar a atenção nutricional de idosos nessa fase da vida. Por meio de uma alimentação variada com quantidade adequada de vitaminas e minerais, pode-se auxiliar a prevenção e o tratamento do declínio funcional associado à redução da massa muscular e deficiências nutricionais ([Quadro 1](#)). Para idosos com ingestão alimentar reduzida e com doenças inflamatórias e infecciosas, como no COVID-19, pode haver ainda suplementação a partir de orientações específicas feitas por profissionais de saúde ([Quadro 2](#)).

Outro fator importante da alimentação saudável é o bom funcionamento intestinal. No intestino humano, encontramos a microbiota intestinal – formada por um conjunto de bactérias benéficas com função essencial ao sistema imunológico – sendo assim responsáveis pelo controle da multiplicação de patógenos causadores de doenças. Dessa forma, essas bactérias funcionam como barreiras naturais a doenças.

Para favorecer uma microbiota intestinal adequada é importante ingerir fibras (que tem funções prebióticas) encontradas em frutas, verduras, legumes, aveia, farinha da banana verde, sementes e outros cereais integrais. As práticas e hábitos alimentares baseados no baixo consumo de alimentos integrais e naturais afetam a microbiota intestinal. Para auxiliar a sua reconstituição,

COVID-19 – ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO PARA O IDOSO – OBHA

ocasionadas por alimentação inadequada ou ainda por problemas patológicos no intestino, é recomendado o [uso de suplementação de probióticos \(link 2\)](#) (microorganismos vivos que quando utilizados em quantidades adequadas são benéficos à saúde). Na pandemia de COVID-19, o [uso de probiótico \(link 2\)](#) pode promover a regulação do sistema imunológico, em função do risco de agressão que este vírus promove no corpo humano.

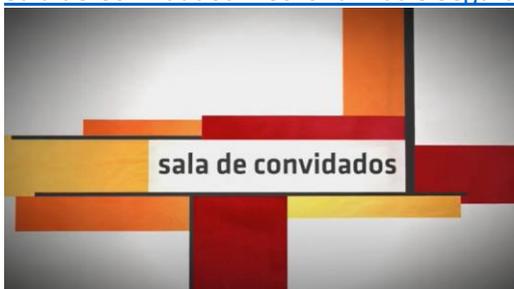
É importante dizer que a suplementação de qualquer micronutriente e probiótico não trata nem tampouco evita que a pessoa contraia a infecção por COVID-19, entretanto pode otimizar a resposta imunológica. Deve-se lembrar que a recomendação principal é que familiares e cuidadores de idosos estejam sempre atentos, para que a alimentação saudável aconteça na prática e, caso necessitem de uma suplementação, busquem orientações de profissionais de saúde.

TEXTOS RELACIONADOS

[Comensalidade em Tempos de Pandemia por Covid -19](#)



[Sala de Convidados – Coronavírus e Segurança Alimentar](#)



[O OBHA responde algumas questões sobre Alimentação em tempos de pandemia](#)

