

## Medidas relativas a dieta alimentar e estilo de vida para contrabalançar a sarcopenia relacionada com a idade

### Principais pontos

- A sarcopenia relacionada com a idade é a perda de massa, força e/ou função musculares associada ao envelhecimento
- A sarcopenia tem implicações graves, incluindo um risco acrescido de quedas, fraqueza, imobilidade e perda de independência
- Uma dieta saudável, incluindo quantidades suficientes de proteínas de alta qualidade e vitamina D, bem como a manutenção de um estado fisicamente ativo, podem ajudar a reduzir a perda muscular relacionada com a idade e a manter a força e a função musculares
- A distribuição da ingestão uniforme de proteínas através da alimentação ao longo do dia pode ajudar a maximizar a construção e a manutenção musculares
- A adição de alimentos de soja à dieta é uma forma fácil e saudável de ingestão de proteínas, uma vez que constituem boas fontes de proteínas de alta qualidade, com poucas gorduras saturadas e um elevado teor de gordura polinsaturadas.

### O que é a sarcopenia relacionada com a idade?

A sarcopenia é parte do processo natural de envelhecimento. Acontece com todos nós. O momento em que ocorre e em que medida dependem de uma série de fatores. As boas notícias é que os podemos controlar.

A sarcopenia relacionada com a idade é a perda de massa, força e/ou função musculares associada ao avançar da idade. Entre os 40 e os 80 anos, uma pessoa pode perder cerca de 30 a 50% da massa muscular. Depois dos 50 anos, estima-se que a função muscular reduza 1 a 2% todos os anos, e até 3% por ano depois dos 60 anos.



Embora não exista um nível específico de massa e função musculares usado para diagnosticar a sarcopenia, uma perda crítica tem consequências sérias. A perda de massa e força musculares pode não apenas impedir que as pessoas mais idosas realizem as tarefas quotidianas mais básicas, mas as implicações mais graves incluem um risco acrescido de quedas, fragilidade, imobilidade e perda de independência. Em todo o mundo, estima-se que até 25% dos adultos mais idosos sejam afetados pela sarcopenia, e é provável que este valor aumente com o crescimento da população idosa. As implicações para a saúde, tanto individuais como para a sociedade em geral, são consideráveis.



### O que provoca a sarcopenia?

Não está inteiramente claro o que provoca a sarcopenia, embora seja provável que uma série de fatores associados à idade desempenhe um papel importante. Estes incluem: inflamação, ausência de exercício, alterações dos níveis hormonais, redução das células nervosas que controlam o movimento muscular e alterações da forma como o corpo age perante a formação versus a degradação muscular.



Além disso, os adultos mais idosos são particularmente propensos a uma redução da ingestão de alimentos. Esta redução pode conduzir ao consumo de quantidades inapropriadas de calorias e/ou proteínas para manter uma massa muscular saudável. Uma má ingestão alimentar não é rara nos mais idosos. As estimativas sugerem que a ingestão de calorias se reduz em até 30% entre os 20 e os 80 anos de idade.

### O papel de um estilo de vida saudável

A sarcopenia relacionada com a idade não acontece de repente, é uma evolução lenta e progressiva. Felizmente, foi possível identificar uma série de medidas relacionadas com o estilo de vida, eficazes na prevenção, atraso e gestão deste estado.

Uma dieta saudável, incluindo quantidades suficientes de proteínas de alta qualidade, bem como a manutenção de um estado fisicamente ativo, podem ajudar a reduzir a perda muscular relacionada com a idade e a manter a força e a função musculares. Ao longo dos anos, estas ações podem ajudar a formar e manter bons níveis de massa muscular e a reduzir o risco de sarcopenia numa fase posterior da vida.

### Proteínas...

Os músculos são feitos de proteínas, portanto obter as quantidades adequadas na dieta é importante para a formação e manutenção da massa, força e função musculares.

A recomendação de ingestão diária de proteínas nos adultos é atualmente de 0,8 g de proteínas/kg de peso corporal. No entanto, as investigações demonstraram que os adultos mais idosos podem necessitar de mais proteínas para manter níveis adequados de massa e função musculares. Isto visa ajudar a compensar o declínio, associado à idade, da capacidade de o corpo sintetizar proteínas e formar músculo, bem como para dar resposta aos maiores requisitos devido a doenças que ocorrem com uma frequência acrescida com o avançar da idade. Muitos especialistas sugerem agora uma ingestão diária de 1,25 g a 1,5 g de proteínas/kg de peso corporal para os adultos mais idosos.

Não só a quantidade de proteínas é importante, mas o momento pode ter também o seu significado. Algumas investigações sugerem que a distribuição da ingestão de proteínas uniformemente ao longo do dia pode maximizar a formação de músculos. Esta abordagem é contrária ao nosso atual padrão alimentar, em que a maioria das proteínas é ingerida ao jantar. Sugere-se que em cada refeição se inclua 25 a 30 g de proteínas de alta qualidade.

Para além da adição de mais proteínas de alta qualidade à dieta e da sua distribuição uniforme ao longo do dia, as fontes alimentares de proteínas têm também de ser consideradas. Enquanto alimentos como a carne são boas fontes de proteínas, ingerir mais carne pode aumentar as gorduras não saudáveis (saturadas) na dieta alimentar. Igualmente, a ingestão de demasiada carne, em particular processada e carnes vermelhas, tem estado associada a um risco de cancro acrescido.

Tabela 1: Teor de proteínas de alimentos de soja

Alimentos	Porção média	Proteína de soja por porção (g)
Bebidas de soja	250 ml	7,5
Alternativas de iogurte de soja	125 g	4,5 - 5
(natural, baunilha e frutas)	125 g	3,8
Sobremesas de soja	200 g	6,6
Batidos de soja aromatizados	75 g	7,5 - 15

### Soja como fonte de proteínas...

Uma forma saudável de aumentar as proteínas é comer mais alimentos de soja. Os alimentos de soja fornecem proteínas de alta qualidade, comparáveis às do leite e ovos, com um baixo teor de gorduras saturadas e um alto teor de gorduras insaturadas (boas). Assim, trocar proteínas animais por proteínas de soja pode ajudar a reduzir as gorduras saturadas da dieta.

### Vitamina D...

As investigações indicam que a vitamina D pode também ser útil na manutenção da força muscular e na redução do risco de sarcopenia. Obter uma quantidade suficiente desta vitamina é particularmente importante para os adultos mais idosos devido ao seu risco acrescido de insuficiência de vitamina D. Tal deve-se em parte ao facto de à medida que vamos envelhecendo a pele não conseguir sintetizar a vitamina D de forma tão eficiente quanto antes. Além disso, menos tempo é passado ao ar livre e a ingestão alimentar pode ser inadequada. Os benefícios dos alimentos de soja vão para além do seu teor de proteínas e de gordura, uma vez que muitos destes alimentos são ricos em vitamina D.

### Exercício...

O exercício regular é fundamental para preservar e aumentar a massa muscular. Tanto os exercícios de persistência e resistência (treino de força), adaptados à capacidade de cada um, são recomendados.

#### **Principais conselhos para manter uma massa muscular saudável à medida que envelhece...**

- Coma quantidades adequadas de alimentos saudáveis, com proteínas de alta qualidade, como alimentos de soja. Com a variedade de alimentos de soja atualmente disponível, nunca foi tão fácil incluir a soja na dieta alimentar:
  - As bebidas de soja e alternativas de iogurte são deliciosas com cereais ou frutas ao pequeno-almoço.
  - As bebidas de soja são uma excelente opção para bebidas quentes e molhos.
  - O tofu e substitutos de carne são boas alternativas à carne ao almoço e ao jantar.
  - Saborosos batidos de soja e sobremesas podem ser consumidos no final de uma refeição ou ao lanche.
- Distribua a sua ingestão de proteínas uniformemente ao longo do dia, de modo a que o corpo disponha sempre de proteínas para a formação de músculo.
- Siga uma dieta alimentar rica em nutrientes, assegurando que inclui alimentos com vitamina D em quantidade suficiente.
- Movimente-se. Faça uma atividade física regular.