

## **ALTERAÇÕES GASTROINTESTINAIS NA SENESCÊNCIA E SUA RELAÇÃO COM A NUTRIÇÃO**

Carolina Oliveira de Amorim Ribeiro<sup>1</sup>; Ivana da Cruz Sampaio<sup>1</sup>; Lavínia Moura Brandão Sousa<sup>1</sup>; Letícia Santos Cardoso<sup>1</sup>; Andréa dos Santos de Souza<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Graduandas no Bacharelado em Nutrição (FAMAM) caroliveiramorim@gmail.com, ivana.nana12@outlook.com, laviniasousa7@gmail.com, lecarddoso@gmail.com; <sup>2</sup>Mestra em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (FAMAM), FAMAM, deanutri@hotmail.com.

A senescência é o envelhecimento não patológico, dinâmico, gradual e irreversível, com características particulares de cada indivíduo, que envolve o estilo de vida, fatores genéticos, psicológicos e socioeconômicos. Nesse processo natural de envelhecimento ocorrem diversas alterações gastrointestinais no organismo dos indivíduos, sendo que as principais são o comprometimento da mastigação, disfagia, xerostomia, aumento do pH gástrico e redução da atividade de enzimas intestinais. Sendo assim, é evidente que a nutrição possui papel importante na amenização das consequências oriundas dessas alterações, visto que lida diretamente com o sistema gastrointestinal e na interferência que a alimentação exerce sobre este. Portanto, o objetivo desse trabalho é relacionar as alterações gastrointestinais no envelhecimento com a alimentação e a nutrição. Foram realizadas buscas em livros e artigos científicos, em português, entre os anos de 2015 e 2019 nas bases de dados bibliográficas PubMed, LILACS e Scielo. Sabe-se que na senescência o organismo do idoso passa por diversas alterações gastrointestinais, tais como a perda de dentes e a xerostomia, que levam ao comprometimento da mastigação e da formação do bolo alimentar. Além disso, é comum que esses indivíduos apresentem disfagia, principalmente devido à redução do diâmetro do esfíncter esofágico superior. Ademais, é usual que haja o aumento do pH gástrico do idoso, fazendo com que a absorção de nutrientes como o cálcio, vitamina B12, ácido fólico e ferro estejam comprometidos. Há também a redução da atividade de enzimas intestinais, que prejudica a digestão, interferindo, portanto, na absorção de diversos nutrientes. Sendo assim, é possível verificar a importância da mudança da conduta dietoterápica para esses indivíduos, sendo necessário realizar alteração na consistência da dieta, recomendação de maior ingestão hídrica e uma ingestão adequada de vitamina C, a fim de amenizar os efeitos do comprometimento da mastigação, disfagia e xerostomia. Além disso, é importante estar atento a oferta em quantidades adequadas dos nutrientes que podem ter sua absorção prejudicada devido ao aumento do pH e da redução da atividade de enzimas gástricas.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Dietoterapia. Alimentação.