

COMER E O PRAZER DE ENVELHECER SAUDÁVEL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Maria Aparecida Pereira da Silva¹; Angélica Fagundes Carneiro²

¹Especialista em Gestão de Recursos Humanos e Saúde Corporativa (IAENE), Graduanda em Nutrição (FAMAM), cidoca.ufrb@gmail.com; ²Mestra em Ciências Agrárias (UFRB), Orientadora (FAMAM) angelica.nfc@hotmail.com.

Com o crescimento da expectativa de vida da população brasileira, nas últimas décadas, houve aumento também das vulnerabilidades dessa população. Esta revisão teve como objetivo geral analisar as influências da alimentação saudável no processo de envelhecimento e, como objetivos específicos: descrever sobre as perspectivas de envelhecimento; identificar os riscos de uma dieta inadequada com relação as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT); descrever sobre os benefícios da alimentação saudável e de qualidade e identificar os fatores que interferem na ingestão alimentar na velhice. A pesquisa teve uma abordagem qualitativa, através do método de Revisão Integrativa da literatura, em que foram analisados estudos dos últimos cinco anos, utilizando os descritores “envelhecimento saudável”, “alimentação saudável”, “comportamentos alimentares”, “idosos”, com buscas nas bases de dados BVS, PUBMED, MEDILINE, no período de junho a agosto de 2021, respeitando-se os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Foram encontrados até o momento 13 artigos. Como resultado parcial dos estudos analisados, verificou-se que há muitas desigualdades no que se refere a alimentação saudável para a população idosa, principalmente, nos grupos de riscos que englobam as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e apontam necessidades de novas políticas públicas e educativas que favoreçam a alimentação de qualidade e diferenciada, para atender as especificações de cada indivíduo, isso porque, são evidentes as alterações fisiológicas e nutricionais dos idosos, que requerem mudanças nos hábitos alimentares devido às vulnerabilidades. A pesquisa amplia o conhecimento como forma de proporcionar a manutenção da saúde dos idosos, com melhor estilo de vida e menos sedentarismo, provenientes de uma alimentação saudável. É importante, estabelecer estratégias que estimulem a escolha de uma alimentação mais adequada com base científica, para compreender esse processo tão desafiador e complexo.

Palavras-chave: Idoso. Alimentação saudável. Qualidade de vida. Hábitos alimentares.