

## **NUTRIÇÃO E GERIATRIA: CAMINHOS PARA LONGEVIDADE SAUDÁVEL**

NUTRITION AND GERIATRICS: PATHWAYS TO HEALTHY LONGEVITY

NUTRIZIONE E GERIATRIA: PERCORSI VERSO UNA LONGEVITÀ SANA

Luisa Martins Simmer<sup>1</sup>

### **INTRODUÇÃO**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, acima de 60 anos se classifica o indivíduo como idoso, em países em desenvolvimento, todavia, a expectativa média de vida, da população mundial, no ano de 2021, era de 71 anos, segundo Datani e colaboradores<sup>2</sup>. No contexto da geriatria se estuda a pessoa na fase da velhice, uma fase que carrega vivências importantes que devem ser consideradas. No entanto, quando falamos de velhice, falamos de envelhecimento e esse processo é estudado no campo da gerontologia<sup>3</sup>. Na visão do profissional nutricionista, uma estratégia para se obter uma longevidade saudável seria a aquisição de hábitos mais saudáveis que contribuam para um caminho com mais qualidade de vida. Dessa forma, o objetivo do presente trabalho é evidenciar que quanto mais cedo e constantes são as inclusões e permanências de atitudes saudáveis, maior a chance de se ter uma longevidade saudável.

### **METODOLOGIA**

O presente trabalho se trata de uma revisão narrativa da literatura cuja finalidade é evidenciar que práticas saudáveis ao longo do tempo impactam na qualidade de vida relacionada ao envelhecimento. Para isso foi realizada uma busca na base de dados da MedLine, via portal PubMed. Foram excluídos do presente trabalho, as diretrizes, outras revisões, artigos que não fossem disponibilizados de forma gratuita e na íntegra.

### **RESULTADOS**

Por se tratar de um assunto que é de grande interesse da comunidade científica, o quantitativo de artigos encontrados nessa busca passa dos milhares. Dessa forma, os resultados se concentraram no que a maioria apontou dentro do contexto pesquisado. Os achados apontam que quando se tem o consumo de água adequado, ela funciona como uma espécie de lubrificante para o corpo, limpando e filtrando por onde passa. Assim, o consumo de alimentos saudáveis contribui para a manutenção de uma microbiota intestinal saudável que precisa ser mantida e para isso, se faz necessário a atividade física, de maneira regular, fortalecendo ainda o sistema nervoso e cognitivo.

### **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Os resultados obtidos por meio da busca na base de dados, refletem o interesse crescente acerca do assunto. O estudo de Gianfredi e colaboradores (2025)<sup>4</sup>, apontou que além da inclusão e manutenção de bons hábitos, também é preciso ter políticas públicas que garantem e assegurem direitos fundamentais para a melhora da qualidade de vida. Alguns estudiosos, como Dominguez

---

<sup>1</sup> Luisa Martins Simmer. Nutricionista e Mestre em Nutrição e Saúde pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES/BRASIL). E-mail: luisamsnutricionista@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1504358574701495>

e colaboradores<sup>5</sup>, sugerem que padrões alimentares estão associados aos benefícios à saúde, e ainda pontuam que o estilo de vida seguido por populações da região do mediterrâneo exerce grande contribuição e maior adesão à dieta em relação à prevenção/control de doenças crônicas não transmissíveis relacionadas à idade. Para Biagi e colaboradores<sup>6</sup> essa influência vai mais além, passando pela microbiota intestinal, pois com o processo do envelhecimento as bactérias intestinais se adaptam a essa condição formando um cenário único e característico dessa condição. No contexto de uma microbiota saudável, ela exerce importante influência para o funcionamento do cérebro, levando em conta a conexão entre intestino e cérebro, de forma que se o microbioma estiver desalinhado pode desencadear distúrbios neurológicos, incluindo o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal que é o mecanismo mais conhecido frente as respostas do organismo à condição de estresse<sup>7</sup>. Embora seja adequado manter alimentação equilibrada e microbiota saudável, é importante também fazer exercício físico de forma regular com o objetivo funcional, para que os idosos tenham condições de fazer as atividades rotineiras com facilidade, sem o surgimento de lesões. Cabe destacar, que quando já se tem o diagnóstico de doenças crônicas não transmissíveis essa mudança de hábito deve ser feita sob orientação de um profissional capacitado, pois a progressão da condição clínica pode ter prognóstico alterado de forma abrupta.

## CONCLUSÕES

Como conclusão, os trabalhos encontrados, assim como este, pontuam que a ingestão de água de forma adequada, alimentação equilibrada, atividade física regular e constante, além de sono de qualidade contribuem e muito para se ter uma longevidade saudável. Ademais, quando necessário e conforme orientação de um profissional, a suplementação pode ser uma alternativa adequada, desde que prescrita de forma individualizada e por profissional habilitado.

## REFERÊNCIAS

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. ALVES, Bireme /. Opas /. 01/10 – Dia Nacional do Idoso e Dia Internacional da Terceira Idade: “A jornada para a igualdade”. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/01-10-dia-nacional-do-idoso-e-dia-internacional-da-terceira-idade-a-jornada-para-a-igualdade/>

DATTANI, Saloni et al. Life expectancy. **Our world in data**, 2023. Disponível em: <https://ourworldindata.org/life-expectancy>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. O que é Geriatria e Gerontologia? Disponível em: <https://sbgg.org.br/o-que-e-geriatria-e-gerontologia/>  
4 GIANFREDI, Vincenza et al. Aging, longevity, and healthy aging: the public health approach. *Aging Clinical and Experimental Research*, v. 37, n. 1, p. 125, 2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40244306/>

DOMINGUEZ, Ligia J. et al. Impact of Mediterranean diet on chronic non-communicable diseases and longevity. *Nutrients*, v. 13, n. 6, p. 2028, 2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34204683/>

BIAGI, Elena et al. Gut microbiota and extreme longevity. **Current Biology**, v. 26, n. 11, p. 1480-1485, 2016. Disponível em: [https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822\(16\)30338-4?\\_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS0960982216303384%3Fshowall%3Dtrue](https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822(16)30338-4?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS0960982216303384%3Fshowall%3Dtrue)

TING, Ching-Heng; CHEN, Chih-Yen. Gut symptoms in the depressed elderly: The interactions between emotion and gastrointestinal neuroendocrinology. *Journal of the Chinese Medical Association*, v. 84, n. 5, p. 455-456, 2021. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12966138/>