

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA GRANDE DOURADOS FACULDADE
DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**

**ALIMENTAÇÃO E ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS NOS
ÚLTIMOS DEZ ANOS: UMA REVISÃO CRÍTICA DA LITERATURA**

NATIELI BALDONADO BUENO

Bacharela em Nutrição

DOURADOS-MS

2017



Universidade Federal
da Grande Dourados

NATIELI BALDONADO BUENO

**ALIMENTAÇÃO E ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS NOS
ÚLTIMOS DEZ ANOS: UMA REVISÃO CRÍTICA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de artigo apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Grande Dourados como exigência para conclusão de Curso, sob orientação da Prof^a. Dr^a. Lívია Gussoni Basile.

**DOURDOS-MS
2017**

ALIMENTAÇÃO E ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS NOS ÚLTIMOS DEZ ANOS: UMA REVISÃO CRÍTICA DA LITERATURA

¹Natieli Baldonado Bueno

²Lívia Gussoni Basile

Resumo

O envelhecimento é marcado por alterações fisiológicas e sociais ocorridas durante os anos vividos. Essas alterações afetam diretamente o estado nutricional. Nesse contexto a alimentação, a saúde e o envelhecimento estão fortemente ligados entre si, ou seja, a alimentação contribui para um envelhecimento saudável e manutenção de um estado nutricional adequado. Este estudo teve por objetivo caracterizar a evolução da alimentação e do estado nutricional de idosos nos últimos dez anos. Foi realizada uma revisão crítica da literatura a partir de busca em bases científicas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico, LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Saúde Pública) e MEDLINE (Literatura Internacional em Ciências da Saúde). Foram revisados artigos publicados no período compreendido entre 2006 a 2016 que englobem um dos temas estudados: hábitos alimentares e estado nutricional de idosos. Foram selecionados 18 estudos, sendo 8 estudos que abordavam a alimentação de idosos, e 10 estudos que abordavam o estado nutricional de idosos. Os estudos mostram que a população idosa vem praticando uma alimentação monótona, pois são consumidos poucos alimentos, baixo consumo de hortifrútis e de alguns micronutrientes, carboidratos complexos, proteínas e gorduras insaturadas. Também foi observado uma maior prevalência de sobrepeso na população idosa.

Palavra-chave: alimentação, nutrição do idoso, envelhecimento, estado nutricional.

¹Estudante do Curso de Nutrição - Universidade Federal da Grande Dourados.

² Professora do Curso de Nutrição- Universidade Federal da Grande Dourados.

Introdução

O envelhecimento é considerado um fenômeno mundial, processo que pode ser explicado pelo aumento da expectativa de vida, que está diretamente ligada a melhoria no acesso ao serviço de saúde e nas condições sanitárias (CAMPOS; KRUZE, 2007). O envelhecimento é caracterizado por alterações fisiológicas e sociais que ocorrem durante os anos vividos. Essas alterações afetam diretamente o estado nutricional. Nesse contexto, a alimentação, a saúde e o envelhecimento estão fortemente ligados entre si, proporcionando um envelhecimento saudável e manutenção de um estado nutricional adequado (SANTELLE; CAVALCANTI, 2007).

A alimentação da população passa por transformações constantes que estão relacionadas com as mudanças no estilo de vida individual ou familiar. Nos últimos anos as pessoas dedicam-se cada vez menos para obter uma alimentação completa e de qualidade, optam por alimentos de baixa qualidade nutricional, ou seja, ricos em açúcar, gordura e sódio ou pela ingestão excessiva de algum nutriente (ANGELINA; FURTADO, 2015).

Com essa mudança no estilo de vida da população ao longo dos anos, os idosos passaram a representar um grupo de risco nutricional, pois tem mostrado as consequências da má alimentação por meio da qualidade da saúde, relacionando principalmente com o aparecimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, osteoporose e alguns tipos de câncer. O risco nutricional também está relacionado com as práticas ao longo da vida (fumo, álcool, atividade física) e aos fatores socioeconômicos (CAMPOS; KRUZE, 2007).

Os hábitos alimentares dos idosos estão fortemente ligados ao estilo de vida da população nos dias de hoje, com alto consumo de alimentos calóricos e de baixo valor nutricional e baixo consumo de verduras, frutas e legumes. E esses hábitos levam ao aumento da prevalência de obesidade, que interfere diretamente na saúde dessa população (LACERDA; SANTOS, 2007).

O estado nutricional pode ser definido como as necessidades nutricionais fisiológicas por nutrientes que estão sendo atingidas, para manter todas as funções adequadas do organismo (NASCIMENTO *et al.*, 2011).

O estado nutricional dos idosos tem se modificado nos últimos anos, caracterizando a transição nutricional, que pode ser explicada pela mudança dos hábitos alimentares, com ingestão de alimentos ricos em gorduras, açúcar e alimentos refinados e o baixo consumo de alimentos como frutas e verduras (CAMPOS, 2007).

Essa mudança no consumo alimentar contribui para o surgimento expressivo do sobrepeso nessa população, sendo um dos fatores para o aumento das DCNT, que são de grande morbi-mortalidade nos dias de hoje (SILVA *et al*, 2009).

Diante disso, a nutrição desempenha importante papel na identificação de fatores de risco para mortalidade e desenvolvimento de diversas doenças relacionadas à hábitos alimentares inadequados. Como os estudos que abrangem esse tema são escassos na literatura, é de extrema importância identificar os padrões alimentares dos idosos nos últimos anos para relacionar com as mudanças do perfil nutricional dos mesmos. Assim sendo, este trabalho tem como objetivo caracterizar o estado nutricional e os hábitos alimentares de idosos nos últimos anos, por meio de uma revisão crítica de literatura.

Desenvolvimento

Este estudo trata-se de uma revisão crítica da literatura a partir de busca em bases científicas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico, LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Saúde Pública) e MEDLINE (Literatura Internacional em Ciências da Saúde). Foram revisados artigos publicados no período compreendido entre 2006 a 2016 que englobem um dos temas estudados: hábitos alimentares e estado nutricional de idosos. Foi utilizado os seguintes descritores: alimentação, nutrição do idoso, envelhecimento e estado nutricional.

Foram incluídos trabalhos originais publicados no Brasil que abordam o tema estudado. A escolha dos estudos para análise foi aleatória a partir da disponibilidade de acesso *on line*. Após a seleção dos artigos, foi feita uma leitura inicial dos resumos obtidos para constatar a coerência com o tema pesquisado e com os critérios de inclusão.

Foram excluídos trabalhos que não avaliavam a alimentação e estado nutricional do idoso. Após as pesquisas devido à dificuldade de encontrar estudos que abordassem os temas nas bases de dados eletrônicas, foram selecionados 18 estudos que correspondiam ao objetivo desse trabalho, sendo 8 estudos que abordavam a alimentação de idosos (Tabela 1), e 10 estudos que abordavam o estado nutricional de idosos (Tabela 2).

Os estudos encontrados estão relacionados nas Tabelas 1 e 2, de acordo com autores/ano de realização, população de estudo, objetivo, metodologia e conclusão.

Tabela 1. Hábitos Alimentares dos Idosos.

Autor, ano	População estudada e faixa etária	Período do estudo	Objetivo	Delineamento/Metodologia	Conclusão
FREITAS; PHILIPPI; RIBEIRO, 2011	171 idosos acima de 60 anos	Abril a agosto de 2008	Propor uma lista dos alimentos mais consumidos por um grupo de idosos	Amostra de conveniência, não probabilística	Poucos alimentos contribuindo para o consumo de vários nutrientes, o que indica monotonia alimentar; elevado consumo de carboidratos refinados e baixa ingestão de alimentos fonte de gorduras mono e poliinsaturadas
KUMPEL <i>et al.</i> , 2011	21 idosos com idade igual ou superior a 60 anos	Maior a junho de 2001	Conhecer o perfil e o hábito alimentar de uma população idosa frequentadora de um grupo de terceira idade	Estudo transversal	A alimentação dos idosos necessita de maiores cuidados, pois 50% dos idosos não estão satisfeitos com sua alimentação
MALTA; PAPINI; CORRENTE, 2013	73 idosos com idade igual ou superior a 60 anos	*	Avaliar a qualidade da dieta da população idosa do município de Avaré-SP	Corte transversal descritivo	Maioria dos idosos estudados precisa de melhorias na alimentação, com especial atenção ao consumo de frutas, hortaliças, carboidratos preferencialmente complexos e leite e derivados
MONTEIRO; MAIA, 2015	32 idosos, faixa etária de 70 a 79 anos	*	Avaliar o consumo alimentar de idosos de uma instituição de longa permanência	Transversal e descritivo	Desequilíbrio no consumo alimentar dos idosos institucionalizados, podendo afetar diretamente seu estado de saúde
NOGUEIRA, <i>et al.</i> , 2016	45 idosos com idade igual ou superior a 60 anos	*	Avaliar e comparar qualitativamente o consumo alimentar de idosos institucionalizados	Estudo transversal	Os idosos institucionalizados apresentaram alimentação mais adequada, pois realizam mais refeições ao dia e

			os e idosos não institucionalizados		possuem maior consumo de cereais, verduras, legumes, carnes, leguminosas e peixe
SECAFIM, 2016	295 idosos com idade igual ou superior a 60 anos	Fevereiro de 2014 a fevereiro de 2015	Avaliar a ingestão de frutas baseada no consumo habitual de idosos	Transversal descritivo	Consumo de frutas influenciado por fatores sociodemográficos e estado nutricional, impactando no maior consumo de fibras, vitamina A e C, minerais como potássio e magnésio
TINÔCO, 2007	183 idosos acima de 60 anos	*	Avaliar o consumo alimentar, caracterizar as condições alimentares, avaliar prevalência de inadequado na ingestão de energia e nutrientes da dieta e conhecer os hábitos alimentares da população idosa	Estudo epidemiológico	Quase todos apresentaram ingestão energética abaixo da necessidade energética estimada. Desbalanceamento na dieta, havendo alta prevalência de inadequado no consumo de proteínas, vitaminas e minerais na alimentação
VENTURINI <i>et al</i> , 2015	427 idosos com idade igual ou superior a 60 anos	Dezembro de 2005 a julho de 2006	Analisar o perfil de consumo de nutrientes dos idosos residentes em Porto Alegre	Estudo transversal	Importantes deficiências nutricionais na população de idosos estudada, com maior consumo de carboidrato em detrimento dos demais micronutrientes

Na Tabela 1 foram analisados oito estudos relacionados à alimentação do idoso, onde seis dos estudos mostram que a população idosa vem praticando uma alimentação monótona, pois são consumidos poucos alimentos, o que pode contribuir para o consumo insuficiente de vários nutrientes (FREITAS; PHILIPPI; RIBEIRO, 2011; MALTA; PAPINI; CORRENTE, 2013; MONTEIRO; MAIA, 2015; TINÔCO, 2007; VENTURINI *et al*, 2015). Além de uma alimentação monótona, FREITAS, PHILIPPI e RIBEIRO (2011); VENTURINI *et al*. (2015) descreve ainda elevado consumo de carboidratos refinados e baixa ingestão de alimentos

fonte de gorduras mono e poliinsaturadas. Segundo Malta, Papini e Corrente (2013) existe um baixo consumo de frutas, hortaliças, carboidratos preferencialmente complexos e leite e seus derivados.

Segundo Tinôco (2007) a maioria dos idosos do seu estudo apresentaram ingestão energética abaixo da necessidade energética estimada, resultando em um desbalanceamento na dieta, havendo alta prevalência de inadequação no consumo de proteínas, vitaminas e minerais na alimentação. Segundo os autores Monteiro e Maia (2015) a alimentação de idosos institucionalizados possui um maior desequilíbrio alimentar, logo Nogueira *et al* (2016) ressalta que os idosos institucionalizados apresentaram alimentação mais adequada, pois realizam mais refeições ao dia e possuem maior consumo de cereais, verduras, legumes, carnes, leguminosas e peixe.

Visto a inadequação da alimentação dos idosos em estudos, cabe ressaltar as consequências que esses resultados podem gerar para a saúde do idoso. A alimentação monótona pode ocasionar deficiências de alguns nutrientes essenciais para o bom funcionamento do seu organismo. Além disso, a monotonia alimentar pode desenvolver no idosos algumas dificuldades para absorver nutrientes, pois a falta deles pode se tornar algo desconhecido para seu organismo (VENTURINI *et al*, 2015).

Segundo Vidal *et al* (2012) os efeitos das dietas ricas em carboidratos, especialmente os carboidratos refinados, é o aumento da incidência de sobrepeso e obesidade, gerando um estado metabólico que favorece o surgimento de dislipidemia, e quando associada com baixa ingestão de alimentos fonte de gorduras mono e poliinsaturadas, o risco é ainda maior.

Uma alimentação com baixo valor energéticos está associada à uma alimentação pobre em vários nutrientes, aumentando o risco de um desequilíbrio alimentar. O consumo alimentar insuficiente em níveis energéticos, é considerado uns dos principais fatores para o surgimento da imunossupressão e risco de infecções, importante causa de morbimortalidade em idosos (MENEZES; SOUZA; MARUCCI, 2009).

O aumento na inadequação do consumo de proteínas, vitaminas e minerais na alimentação do idosos, pode acarretar diversos problema para a sua saúde (VENTURINI *et al*, 2015). O baixo consumo de proteínas contribui para a redução de massa muscular, pois esse consumo está diretamente ligado ao metabolismo proteico, essencial para o crescimento e manutenção da massa muscular e para a imunidade. O déficit de proteína pode levar ao desenvolvimento de sarcopenia no idoso, que é caracterizado por perda progressiva da massa muscular, força e/ou qualidade do musculo (VAZ *et al*, 2011).

As consequências de uma baixa ingestão de vitaminas e minerais são mais graves nos idosos do que nos adultos, devido às necessidades de algumas vitaminas e minerais serem aumentadas, o que pode levar ao surgimento e desenvolvimento de várias doenças crônicas não transmissíveis (SANTOS; DELANI, 2015).

As vitaminas e minerais têm papéis fundamentais no organismo dos idosos, auxilia na composição óssea, no metabolismo, bom funcionamento do cérebro, manutenção da função cognitiva, antioxidantes, estão relacionados com a prevenção de doenças cardiovasculares, câncer e doenças oculares (SANTOS; DELANI, 2015).

Alguns grupos alimentares são de extrema importância nesta fase da vida, desta maneira é fundamental uma alimentação rica e variada, dando a devida atenção para os alimentos energéticos, como também na variação dos grupos alimentares, assim evitando desequilíbrios nutricionais, de modo a melhorar a qualidade de vida, pois uma alimentação com baixo consumo de hortifrútis aumenta o risco de sobrepeso (VENTURINI *et al*, 2015).

Tabela 2. Estado nutricional dos idosos.

Autor, ano	População o estudada e faixa etária	Período do estudo	Objetivo	Delineamento/Metodologia	Conclusão
CAVALCANTI, 2009	117 idosos com idade entre 60 a 87 anos	Março a maio de 2007	Avaliar a prevalência de doenças crônicas e o estado nutricional em um grupo de idosos	Epidemiológico e Transversal	Elevada prevalência de sobrepeso
CHAVES <i>et al</i> , 2013	210 idosos com idade igual ou superior a 60 anos	*	Avaliar o estado nutricional e consumo alimentar de idosos assistidos por equipes da Estratégia Saúde da Família	Descritivo, transversal de abordagem quantitativa	Majoria apresentou sobrepeso quando avaliados pelo IMC e estado nutricional normal quando avaliados pela MAN
FARÍNEA; RICALDI; SILVIERO, 2010	22 idosos com idade igual ou superior a 60 anos	Setembro a outubro de 2009	Avaliar o perfil nutricional e antropométrico dos idosos participantes de um grupo de ginástica de um	Transversal, sendo o de análise descritiva e analítica	Maior frequência de sobrepeso do que baixo peso, assim como valores mais elevados

			clube da terceira idade		de circunferência abdominal e relação cintura/quadril
GALESI, 2008	85 idosos com idade entre 60 a 94 anos	Agosto a outubro do ano de 2006	Avaliar a adequação do consumo alimentar de idosos residentes em moradias individuais, distribuídos conforme o estado nutricional	Estudo transversal	Estado de magreza encontrado em 18%
LEHN <i>et al</i> , 2012	42 idosos com idade igual ou superior a 60 anos	*	Identificar o estado nutricional e fatores associados em idosos de uma instituição de longa permanência	Estudo transversal	As mulheres apresentaram uma prevalência de excesso de peso, e a maioria dos homens classificados com peso normal
NASCIMENTO <i>et al</i> , 2011	621 idosos com Idade acima de 60 anos	Junho a dezembro de 2009	Determinar a prevalência e os fatores associados ao baixo peso e ao excesso de peso em idosos	Observacional, de corte transversal	Prevalência elevada de excesso de peso, sobretudo entre as mulheres, baixo peso parece ser mais importante entre os homens
RAUEN <i>et al</i> , 2008	167 idosos a partir de 60 anos	*	Identificar o estado nutricional, segundo o índice de massa corporal (IMC), e fornecer informações da composição corporal de idosos residentes em instituições geriátricas	Transversal	Prevalência de idosos com baixo peso: 45,5%. As mulheres apresentando maior prevalência de sobrepeso, e os homens, maior prevalência de baixo peso

RIBEIRO <i>et al</i> , 2011	70 idosos com idade de 60 a 102 anos	Agosto de 2008 a março de 2009	Determinar a influência das condições de institucionalização o sobre o estado nutricional estabelecendo o perfil nutricional através da Miniavaliação Nutricional	Estudo transversal	58% dos idosos apresentaram eutrofia, 36% risco de desnutrição e 6% desnutrição
SILVA <i>et al</i> , 2010	22 idosos com idade acima de 60 anos	Agosto e novembro de 2008	Traçar o perfil nutricional dos idosos residentes em uma Instituição de Longa Permanência	Estudo de natureza descritiva	Baixos percentuais de Desnutrição (9,1%), e a maioria esteve dividida entre Eutrofia (45,5%) e Sobrepeso (45,5%)
SPEROTTO, SPINELLI, 2010	20 idosos com idade igual ou superior a 60 anos	Março de 2009	Avaliar idosos independentes de uma Instituição de Longa Permanência	Transversal quantitativo	Resultados de desnutrição e perda de massa muscular

Na Tabela 2 foram analisados dez estudos referentes ao estado nutricional dos idosos. Pode-se observar que 50% dos estudos mostram uma prevalência de sobrepeso na população idosa estudada (CAVALCANTI, 2009; CHAVES *et al*, 2013; FARÍNEA; RICALDI; SILVIERO, 2010; LEHN *et al*, 2012; NASCIMENTO *et al*, 2011). Alguns dos estudos mostram que existe maior prevalência de sobrepeso entre as mulheres idosas (LEHN *et al*, 2012; NASCIMENTO *et al*, 2011).

Segundo Galesi, (2008); Rauen *et al* (2008); Sperotto, Spinelli (2010) observou que havia uma maior prevalência de baixo peso entres os idosos estudados. Somente os estudos de Ribeiro *et al* (2011) e Silva *et al* (2010) mostraram eutrofia entres os idosos.

O excesso de peso é considerado um fenômeno mundial em todas as faixas etárias, e também é considerado um problema de saúde pública (MARQUES *et al*, 2007). O envelhecimento determina diversas modificações na composição corporal, além da redução da água corporal, ainda tem a redução da massa muscular, o que favorece o acúmulo de gordura corporal (SANTOS *et al*, 2013).

A obesidade é definida como o acúmulo excessivo de gordura corporal, que acarreta prejuízos à saúde dos indivíduos, como por exemplo: dificuldades respiratórias e distúrbios do aparelho locomotor, além de favorecer o surgimento das doenças crônicas não transmissíveis,

diabetes mellitus, hipertensão arterial, certos tipos de câncer e doenças cardiovasculares (CALVALCANTI *et al*, 2010).

As mulheres estão mais susceptíveis ao desenvolvimento do sobrepeso, por isso os resultados mostram uma maior prevalência entre as mulheres. Esse fato está relacionado às modificações hormonais femininas que estão ligadas à menopausa (SILVA; TELAROLLI JÚNIOR; CÉZAR, 2006).

O fato de muitos idosos possuírem uma baixa ingestão energética e mesmo assim desenvolver excesso de peso pode ser explicado devido aos métodos de estudo utilizados nas pesquisas de consumo alimentar. Principalmente quando se trata de idosos, que podem desenvolver problemas de esquecimento e omitirem o consumo de alguns alimentos, podendo alterar os resultados das pesquisas (TINÔCO, 2007).

Além de todos esses fatores, o estado nutricional está diretamente ligado aos hábitos alimentares. Os resultados indicam que o padrão alimentar pode contribuir para alterações no estado nutricional e ocorrência de possíveis complicações associadas ao excesso de peso, por isso a grande importância com os cuidados na alimentação dos idosos, com redução de calorias sob a forma de gorduras e carboidratos simples, a substituição de gorduras saturadas por insaturadas, o aumento da ingestão de frutas, hortaliças, leguminosas e cereais integrais (MARTINS, 2016).

Conclusão

Observando os resultados pode-se perceber que os idosos possuem uma alimentação desequilibrada e desbalanceada, com baixa variação dos grupos alimentares, baixo consumo de hortifrúti, cereais integrais, leites e derivados, além de baixo consumo de proteínas e micronutrientes. O estado nutricional prevalente entre os idosos estudados foi o sobrepeso, sendo mais comum no sexo feminino do que no masculino. Portanto cabe aos profissionais da saúde atentar para as recomendações e orientações específicas para essa faixa etária, a qual deve manter uma dieta rica em nutrientes, para proporcionar um bom estado nutricional e uma melhor qualidade de vida para essa população.

Referências Bibliográficas

ANGELINA, F. R. C.; FURTADO, E. C. J. Atividade Física, Nutrição e Estilo de Vida no Envelhecimento. **Ciência Biológica e Saúde**, v.17, n.4, p.298-308, 2015.

CHAVES *et al.* Estado nutricional e consumo alimentar de idosos assistidos na estratégia saúde da família. **Rev. enferm. UFPE online**, Recife, v.7, n. 12, p.6780-9, 2013.

CALVALCANTE *et al.* Prevalência de doenças crônicas e estado nutricional em um grupo de idosos brasileiros. **Rev. Saúd. Pública**, v. 11, n. 6, p. 865-877, 2009.

CALVALCANTI *et al.* Envelhecimento e Obesidade: um Grande Desafio no Século XXI. **Rev. Bras Cien. Saúde**. v. 14, n. 2, p. 87-92, 2010.

CAMPOS, T. F. A.; KRUIZE, I. G. A. Aspectos alimentares, nutricionais e de saúde de idosas. **Arquivo Latino Americano de Nutrição**, v. 57, n. 4, p.3 66-372, 2007.

FARINEA, N; RICALDE, S.R; SIVIERO, J. Perfil nutricional e antropométrico de idosos participantes de um grupo de ginástica no município de Antônio Prado – RS. **RBCEH, Passo Fundo**, v. 7, n. 3, p. 394-405, 2010

FREITAS, A.M.P; PHILIPPI, S.T; RIBEIRO, S.M.L. Listas de alimentos relacionadas ao consumo alimentar de um grupo de idosos: análises e perspectivas. **Rev Bras Epidemiol**, v. 14, n. 1, p. 161-77, 2011.

GALESI *et al.* Perfil alimentar e nutricional de idosos residentes em moradias individuais numa instituição de longa permanência no leste do estado de São Paulo. **Alim. Nutr. Araraquara** v.19, n.3, p. 283-290, 2008.

GOMES, M. A. C. *et al.* Estado Nutricional e Fatores Associado a Idoso. **Rev. Assoc Med Bras**, v. 52, n. 4, p. 214-221, 2006.

KUMPEL *et al.* Perfil alimentar de idosos frequentadores de um grupo de terceira idade. **Revista Contexto & Saúde**, Ijuí, v. 10, n. 20, 2011.

LACERDA, N. C; SANTOS, S. S. C. Avaliação nutricional de idosos: um estudo bibliográfico. **Rev. Rene. Fortaleza**, v. 8, n. 1, p. 60-70, 2007.

LEHN, F. Estado nutricional de idosos em uma instituição de longa permanência. **J Health Sci Inst.** v.30, n.1, p. 53-8, 2012.

MALTA, M. B; PAPINI, S. J; CORRENTE, J.E. Avaliação da alimentação de idosos de município paulista – aplicação do Índice de Alimentação Saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.18, n. 2, p. 377-384, 2013.

MARTINS *et al.* Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional. **HU. Rev. Juiz de Fora**, v. 42, n. 2, p. 125-131,2016.

MARQUES *et al.* Envelhecimento, obesidade e consumo alimentar em idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v. 10, n. 2, p. 231-242, 2007.

MENEZES, T. N; SOUZA, J. M. P; MARUCCI, M. F. N. Necessidade energética estimada, valor energético e adequação de macronutrientes da alimentação dos idosos de Fortaleza/CE. **Nutrire: Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.** São Paulo, SP, v. 34, n. 3, p. 17-30, 2009.

MONTEIRO, M.A.M; MAIA, I. C. M. P. Perfil alimentar de idosos em uma instituição de longa permanência de Belo Horizonte, MG. **Rev. APS.** V. 18, n. 2, p. 199-20, 2015.

NASCIMENTO, C. M. *et al.* Estado nutricional e condições de saúde da população idosa brasileira: revisão da literatura. **Rev. Med Minas Gerais**, v. 21, n. 2, p. 174-180, 2011.

NASCIMENTO *et al.* Estado nutricional e fatores associados em idosos do Município de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. **Cad. Saúde Pública Rio de Janeiro**, v. 27, n. 12, p.2409-2418, 2011.

NOGUEIRA *et al.* Avaliação Qualitativa da Alimentação de Idosos e suas Percepções de Hábitos Alimentares Saudáveis. **J Health Sci**, v.18, n.3, 163-0, 2016.

RAUEN *et al.* Avaliação do estado nutricional de idosos institucionalizados. **Rev. Nutr, Campinas**, v. 21, n. 3, p. 303-310, 2008.

RIBEIRO *et al.* Avaliação nutricional de idosos residentes e não residentes em instituições geriátricas no município de Duque de Caxias/ RJ. **Revista Eletrônica Novo Enfoque**, v. 12, n. 12, p. 39-46, 2011.

SANTELE, O; CALVALCANTI, A. M. L. Alimentação institucionalizada e suas representações sociais entre moradores de instituições de longa permanência para idosos em São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v. 23, n. 12, p. 3061-3065, 2007.

SANTOS *et al.* Obesidade em idosos. **Rev Med Minas Gerais**. v. 23, n.1, p.64-73, 2013.

SANTOS, T. F; DELANI, T. C. O. Impacto da deficiência nutricional na saúde de idosos. **Rev. Uningá Review**. v.21, n.1, p.50-54, 2015.

SECAFIM *et al.* Avaliação do consumo de frutas por idosos de São Caetano do Sul, São Paulo, Brasil. **Geriatr Gerontol Aging**, 2016.

SILVA, R.C.P; TELAROLLI JÚNIOR, R; CÉZAR, T.B. Prevalência de sobrepeso em um grupo de idosos de Araraquara-SP. **Alim. Nutr.** v.14, n.2, p. 157-163, 2006.

SILVA, V. T. *et al.* Nutrição para Idosos. **Rev. de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo**, v. 23, n. 3, p. 258-267, 2009.

SILVA *et al.* Perfil nutricional de idosos assistidos em instituição de longa permanência na cidade de Natal, R. **Geriatrics & Gerontologia**. v.4, n. 1, p. 27-35, 2010.

SPEROTTO, F. M. SPINELLI, R. B. Avaliação nutricional em idosos independentes de uma instituição de longa permanência no município de Erechim-RS. **Perspectiva, Erechim**. v.34, n.125, p. 105-116, 2010.

TINÔCO *et al.* Caracterização do padrão alimentar, da ingestão de energia e nutrientes da dieta de idosos de um município da Zona da Mata Mineira. **Bras. Geriatr. Gerontol**, v. 10, n. 3, p. 315-325, 2007.

TRAMONTINO, V. S. *et al.* Nutrição para Idosos. **Rev. de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo**, v. 23, n. 3, p. 258-267, 2009.

VAZ *et al.* Consumo de proteínas e sua relação com a sarcopenia em idosos. **Ciências da Saúde**, Santa Maria, v. 17, n. 1, p. 41-51, 2016.

VENTURINI *et al.* Consumo de nutrientes em idosos residentes em Porto Alegre (RS), Brasil: um estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n.12, p.3701-3711, 2015.

VIDAL *et al.* A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças. **Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 1, n.15, p. 43-52, 2012.

FEEDING AND NUTRITIONAL STATUS OF ELDERLY PEOPLE IN THE LAST TEN YEARS: A CRITICAL REVIEW OF THE LITERATURE

Abstract

Aging is marked by physiological and social changes that have occurred over the years. In this context, food, health and aging are closely linked, ie food contributes to healthy aging and maintenance of adequate nutritional status. This study aimed to characterize the evolution of diet and nutritional status of the elderly in the last ten years. A critical review of the literature was carried out based on scientific research: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Academic, LILACS (Latin American and Caribbean Literature in Public Health) and MEDLINE (International Literature on Health Sciences). Articles published between 2006 and 2016 that cover one of the topics studied were reviewed: eating habits and nutritional status of the elderly. Eighteen studies were selected, with eight studies addressing the diet of the elderly, and 10 studies addressing the nutritional status of the elderly. Studies show that the elderly population is eating a monotonous diet because they consume few foods, low consumption of vegetables and some micronutrients, complex carbohydrates, proteins and unsaturated fats. It was also observed a higher prevalence of overweight in the elderly population.

Key-words: nutrition, elderly nutrition, aging, nutritional status.