



## **ANALISAR AS EVIDÊNCIAS DA INGESTÃO DE NUTRIENTES ANTIOXIDANTES E ANTI-INFLAMATÓRIOS EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM O ESTADO NUTRICIONAL.**

II Congresso Online Nutricionistas de Excelência, 2ª edição, de 12/04/2021 a 16/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-95-2

**SILVA; Gabriela Ferreira <sup>1</sup>, FERREIRA; Maiara Santiago <sup>2</sup>, BARTHICHOTO; Marcela <sup>3</sup>**

### **RESUMO**

O envelhecimento faz parte do processo fisiológico, podendo se desenvolver de forma acelerada, quando associado a um acúmulo excessivo de células radiativas, originando o estresse oxidativo. Por sua vez essas reações químicas, podem sofrer influências de forma assertiva proporcionando uma redução na efetividade desses radicais livres, através do consumo adequado de nutrientes antioxidantes e anti-inflamatórios que, dentre eles, se destacam as vitaminas C, E e A e alguns minerais tais como, zinco, manganês e selênio. Dada a importância de uma dieta rica em nutrientes com capacidade de diminuir o estresse oxidativo e conseqüentemente prevenir doenças, este trabalho analisou as evidências em relação ao consumo de nutrientes antioxidantes e anti-inflamatórios em idosos e sua relação com estado nutricional. Para tanto, foi realizada uma revisão da literatura, tendo Pubmed e Elsi Brasil como base de pesquisa. Os estudos mostraram que, a população idosa tanto com baixo peso ou sobrepeso apresentam hábitos alimentares inadequados, com baixa ingestão de nutrientes antioxidantes e anti-inflamatórios. Os idosos com baixo peso apresentaram menor ingestão de quase todos os nutrientes, uma vez que o volume alimentar ingerido por esses indivíduos é menor. Nota-se ainda um baixo consumo desses nutrientes em indivíduos que apresentam sobrepeso, especialmente pelo consumo de alimentos ultraprocessados. Adicionalmente, a falta desses micronutrientes podem intensificar o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. Diante disso, nota-se a necessidade de intensificar as estratégias e orientações quanto aos bons hábitos alimentares e intervenções nutricionais tendo em vista um envelhecimento ativo e saudável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estado nutricional, idosos, nutrientes antioxidantes

<sup>1</sup> Universidade Cruzeiro do Sul, gabriela.mf1@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Cruzeiro do Sul, maiarasantiago.f@hotmail.com

<sup>3</sup> Universidade Cruzeiro do Sul, marcela.barthichoto@cruzeirosul.edu.br