



SARCOPENIA: INTERVENÇÕES E MANEJO NUTRICIONAL

Suzineia Rocha Souza, Greicy Silveira Arboith, Luana Niemeier da Rosa,
Carolina Testa Antunes, Fabiana Assmann Poll

INTRODUÇÃO

Sarcopenia é uma condição caracterizada pela perda progressiva de massa muscular e força, mais recorrente em idosos. Essa condição pode acarretar uma série de complicações clínicas, como redução da funcionalidade, alterações no metabolismo, aumento do risco de comorbidades, impactando a qualidade de vida. Tal condição relaciona-se ao estado nutricional e ao consumo alimentar. Intervenções dietéticas são sugeridas como estratégias eficazes para mitigar seus efeitos. Objetivo: Revisar as estratégias e intervenções nutricionais no manejo da sarcopenia. Metodologia: Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, utilizando o Pub-Med como banco de dados. Foram selecionados estudos publicados nos últimos 5 anos. As palavras-chave foram: "sarcopenia", "dietoterapia" e "estado nutricional". Incluíram-se artigos revisados por pares, ensaios clínicos e revisões sistemáticas que abordassem o tema proposto. Resultados e discussão: A sarcopenia está relacionada às deficiências nutricionais, com destaque para o baixo consumo de alimentos fontes de proteína, vitamina D e micronutrientes essenciais. Em idosos sarcopênicos, a ingestão diária de proteínas deve ser mais alta do que para a população geral: 1,2 a 1,5 g/kg de peso corporal ao dia; em alguns casos, a recomendação pode ser ainda maior, dependendo da gravidade e condições individuais. É importante fracioná-la adequadamente ao longo do dia, aproximadamente 20 g por refeição. Ademais, a dieta deve conter os demais macronutrientes de forma equilibrada, incluindo calorias suficientes, carboidratos, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais para apoiar a saúde geral e a função muscular. A eficácia da suplementação de vitamina D na sarcopenia ainda está sendo estudada, alguns estudos mostram benefícios na melhora da força muscular e funcionalidade, enquanto outros, resultados mais modestos. Sua resposta pode variar, dependendo da gravidade da deficiência e presença de outras condições de saúde. As recomendações giram em torno de 600 a 800 UI por dia para adultos, mas, em indivíduos sarcopênicos, doses mais altas podem ser consideradas, especialmente se houver deficiência. Associar intervenções dietéticas combinadas com exercícios de resistência resultaram em melhorias significativas na função física e na qualidade de vida dos indivíduos afetados. Conclusão: A sarcopenia tem um impacto substancial no estado nutricional e nas condições clínicas dos pacientes idosos. Estratégias nutricionais, especialmente aquelas focadas em consumo proteico e micronutrientes adequados, são essenciais para seu manejo adequado. Doses adequadas de vitamina D podem ser benéficas, contudo, é importante ajustá-las individualmente. Associar intervenções dietéticas com exercício físico pode melhorar significativamente a força muscular e a qualidade de vida. Futuros estudos devem aprofundar a eficácia das intervenções nutricionais e estabelecer diretrizes claras para o tratamento de tal condição.

Palavras-chave: Sarcopenia. Dietoterapia. Estado nutricional.