

# INADEQUAÇÕES NUTRICIONAIS NO ENVELHECIMENTO:

## evidências de um estudo populacional brasileiro



### Artigo comentado:

Fisberg M et al. Exploring Diet and Nutrient Insufficiencies across Age Groups: Insights from a Population-Based Study of Brazilian Adults. *Nutrients*, 2024.



### INTRODUÇÃO

O envelhecimento é acompanhado por mudanças fisiológicas, metabólicas e funcionais que aumentam a vulnerabilidade nutricional. A redução da ingestão alimentar, alterações na absorção de nutrientes, presença de doenças crônicas e uso de múltiplos medicamentos contribuem para um maior risco de **deficiências nutricionais em idosos**, mesmo em contextos de excesso de peso.

**No Brasil, observa-se um cenário de dupla carga da má nutrição, no qual coexistem altas prevalências de obesidade e inadequações relevantes de micronutrientes. Ainda assim, grande parte dos estudos populacionais concentra-se em crianças, gestantes ou adultos jovens, havendo menor detalhamento específico para o grupo etário mais envelhecido.**

Nesse contexto, o estudo de Fisberg et al. traz uma contribuição relevante ao avaliar, em amostra representativa da população brasileira adulta, a ingestão energética e de nutrientes, com ênfase nas **diferenças relacionadas à idade**, permitindo compreender quais inadequações se tornam mais críticas no envelhecimento.

### DELINEAMENTO DO ESTUDO

Trata-se de um **estudo transversal, de base populacional**, conduzido a partir dos dados do Brazilian Study of Nutrition and Health (EBANS), com amostra representativa de adultos residentes em áreas urbanas das cinco macrorregiões do Brasil.

**Foram avaliados 1.812 indivíduos com idade entre 19 e 65 anos, de ambos os sexos. Para fins de análise, os autores categorizaram os participantes em três faixas etárias:**

1

Adultos jovens:  
19-30 anos

2

Adultos de meia-idade:  
31-50 anos

3

Adultos mais velhos:  
51-65 anos

A ingestão alimentar foi estimada por dois recordatórios alimentares de 24 horas, analisados por modelo estatístico (MSM) para estimativa da ingestão habitual. As probabilidades de inadequação de vitaminas e minerais foram calculadas com base nos Dietary Reference Intakes (EAR/AIs) do Institute of Medicine.

## PRINCIPAIS ACHADOS GERAIS

Do ponto de vista energético, observou-se:

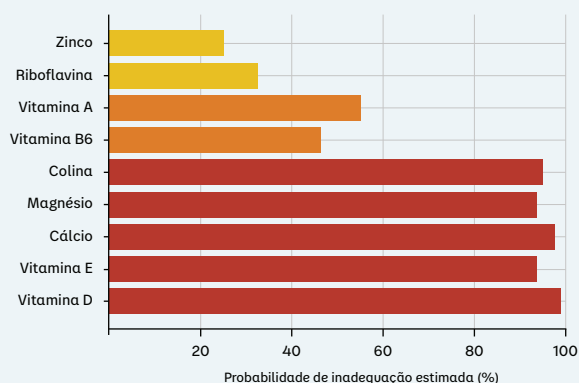
**1** Redução progressiva da ingestão energética com o avanço da idade

**2** Distribuição percentual de macronutrientes dentro dos intervalos recomendados para a maioria da população

Entretanto, apesar da adequação percentual dos macronutrientes, foram encontradas **elevadas prevalências de inadequação de excesso de açúcar adicionado e gordura saturada**, além de **importantes deficiências de micronutrientes**, especialmente entre mulheres e adultos mais velhos.

### Inadequações nutricionais mais relevantes no grupo idoso (51-65 anos)

Principais deficiências de micronutrientes - Adultos 51-65 anos (EBANS)



Estimativas baseadas na comparação da ingestão habitual com EAR (ou AI, no caso da colina), considerando adultos de 51-65 anos.

Valores representam a magnitude da inadequação no grupo etário; há variações por sexo para alguns nutrientes.



### Vitamina D

- Probabilidade de inadequação próxima de **100%** em ambos os sexos
- Mantém-se elevada em todas as faixas etárias, configurando uma das deficiências mais críticas do estudo
- Relevante para saúde óssea, função muscular e prevenção de quedas no envelhecimento

### Vitamina E

- Inadequação superior a **90%**, com valores ainda mais elevados entre mulheres idosas
- Nutriente com papel antioxidante e potencial impacto em saúde cardiovascular e neuromuscular

### Vitamina A

- Inadequação em torno de **50-55%** nos adultos mais velhos
- Associada à imunidade e manutenção de tecidos epiteliais

### Vitamina B6 (piridoxina)

- A probabilidade de inadequação  **aumenta significativamente com a idade**
- Em mulheres de 51-65 anos, quase **metade apresenta ingestão inadequada**
- Importante no metabolismo proteico e na função neurológica

### Riboflavina (vitamina B2)

- Inadequação aproximada de **30%** nos idosos

### Colina

- Um dos achados mais críticos do estudo
- Menos de **5% dos idosos** atingem a ingestão considerada adequada
- Nutriente envolvido na integridade das membranas celulares, função neuromuscular e saúde cognitiva

## MINERAIS

### Cálcio

- Inadequação extremamente elevada:
  - ~96% nos homens
  - ~100% nas mulheres idosas
- Potencial **impacto direto sobre risco de osteopenia, osteoporose e fraturas**

### Magnésio

- **Inadequação > 90%**, com agravamento progressivo com a idade
- Relacionado à função muscular, óssea e metabólica

### Zinco

- **Inadequação moderada (~20–25%)**, porém clinicamente relevante no envelhecimento, especialmente para imunidade e manutenção de massa muscular

### Ferro

- Baixa inadequação em homens idosos
- **Mulheres** ainda apresentam **probabilidade maior de inadequação**, mesmo após a menopausa

## ACHADOS DIETÉTICOS QUE AGRAVAM O RISCO NO ENVELHECIMENTO

**1** Excesso de gordura saturada: cerca de 45% acima do limite recomendado

**2** Baixa ingestão de alimentos fontes naturais de cálcio, vitamina D e antioxidantes, como laticínios, peixes, frutas, verduras e oleaginosas

Esses **padrões alimentares reforçam um ambiente nutricional desfavorável** à manutenção da funcionalidade e da capacidade intrínseca no envelhecimento.



## CONCLUSÃO

O estudo demonstra que o envelhecimento no Brasil ocorre em um cenário de múltiplas e relevantes deficiências nutricionais, muitas delas diretamente relacionadas à saúde óssea, muscular, neurológica e funcional do idoso.

Vitaminas D e E, cálcio, magnésio e colina destacam-se como os nutrientes com maior magnitude de inadequação no grupo de adultos mais velhos, especialmente entre mulheres.

Esses achados reforçam a importância de estratégias de intervenção nutricional precoce, avaliação dietética sistemática e suporte nutricional direcionado, como parte do cuidado integral no envelhecimento saudável.

Material técnico-científico destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a reprodução total e/ou parcial. Maio/2026.



**Referência:** Fisberg M, Batista LD, Previdelli AN, Ferrari G, Fisberg RM. Exploring diet and nutrient insufficiencies across age groups: insights from a population-based study of Brazilian adults. *Nutrients*. 2024;16(5):750. doi:10.3390/nu16050750.