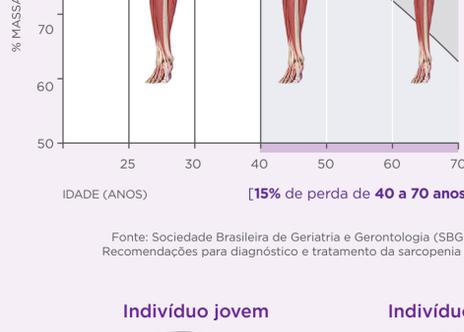


IMPACTO DAS ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

DANONE
Nutridrink
Vitalidade para a nova geração 50+



MÚSCULOS

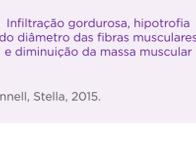


Fonte: Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). Manual de Recomendações para diagnóstico e tratamento da sarcopenia no Brasil. 2022.

Indivíduo jovem



Indivíduo idoso



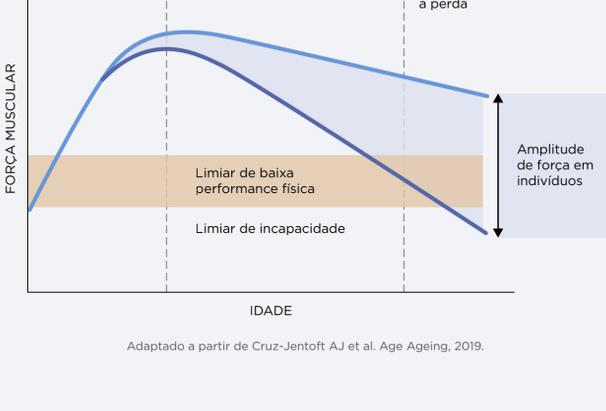
Infiltração gordurosa, hipotrofia (do diâmetro das fibras musculares) e diminuição da massa muscular

Fonte: Nowson, Caryl & O'Connell, Stella, 2015.

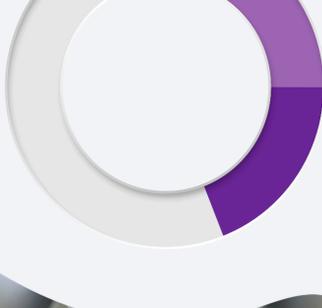
24%
de perda a cada década após os 70 anos!

SARCOPENIA

FORÇA MUSCULAR NAS FASES DA VIDA



Adaptado a partir de Cruz-Jentoft AJ et al. Age Ageing, 2019.



31-50%
dos adultos 50+ não atingem a recomendação diária de proteína*

Dados da NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) 2005-2014.



Após **50 anos²**

Perda de massa muscular na perna

1-2% ao ano

Perda de força

1,5-5% ao ano

PREVALÊNCIA DE SARCOPENIA³



5-13% 60-70 anos

11-50% Idosos com mais de 80 anos

51% Homens idosos institucionalizados

31% Mulheres idosas institucionalizadas



FATORES QUE CAUSAM PIORA NA QUALIDADE E QUANTIDADE MUSCULAR^{2,3}



PRIMÁRIA

• Envelhecimento

SECUNDÁRIAS

• Má nutrição

Inatividade

Doença

iatrogenia

PREVENÇÃO DA SARCOPENIA:²

maximizar o ganho de massa muscular nas primeiras fases da vida, manter a massa posterior na meia-idade para minimizar a perda posteriormente.

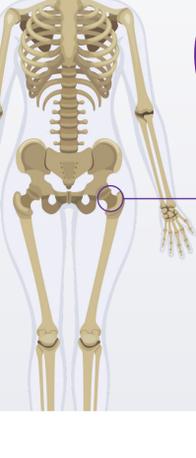
OSSOS

FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS E NÃO MODIFICÁVEIS⁴

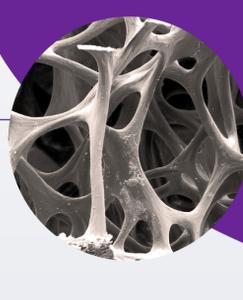
Não modificáveis
Idade
Sexo feminino
História familiar de osteoporose
Menopausa precoce não tratada ou hipogonadismo masculino
História de quedas
História familiar de fratura de quadril
Osteoporose secundária
Baixo índice de massa corpórea (< 18,5 kg/m ²)

Modificáveis
Álcool
Tabagismo
Baixo índice de massa corpórea
Má nutrição
Deficiência de vitamina D
Desordens alimentares
Sedentarismo
Baixa ingestão de cálcio
Quedas frequentes

NORMAL X OSTEOPORÓTICO



Osso normal



Osso osteoporótico



Nutridrink PROTEIN SENIOR



SUGESTÃO DE CONSUMO:



3 COLHERES DE SOPA CHEIAS (APROX. 30 g)

180 ml DE LEITE DESNATADO

2x
ao dia

Por que Nutridrink Protein Senior pode ser o aliado nutricional?

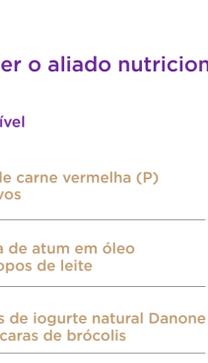
Nutridrink Protein Senior contém:**	Também é possível encontrar em: ⁵
25 g Proteínas**	1 filé de peixe grelhado (M) ou 5 ovos
224 UI Vitamina D	1/4 posta de salmão ou 6 gemas de ovo
936 mg Cálcio	3/4 xícara de queijo parmesão ralado ou 2 potes de iogurte natural Danone
7,2 mg Zinco	1 bife de carne vermelha grelhada (M) ou 3/4 xícara de sementes de abóbora
44 mg Vitamina C	1 laranja (P) ou 1 limão-taiti (G)

Nutridrink PROTEIN

SUGESTÃO DE CONSUMO:



150 ml de ÁGUA OU RECEITAS INDIVIDUAIS DOÇES OU SALGADAS, GELADAS OU MORNAS**



Por que Nutridrink Protein pode ser o aliado nutricional?

Nutridrink Protein contém:***	Também é possível encontrar em: ⁵
18 g Proteínas***	1 bife de carne vermelha (P) ou 3 ovos
600 UI Vitamina D	1/2 lata de atum em óleo ou 6 copos de leite
492 mg Cálcio	2 potes de iogurte natural Danone ou 5 xícaras de brócolis
2,3 mg Zinco	3/4 xícara de amêndoas
31 mg Vitamina C	1 maracujá ou 1 tangerina

Referências: 1. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). Manual de Recomendações para diagnóstico e tratamento da sarcopenia no Brasil. 2022. 2. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, Boirie Y, Bruyère O, Cederholm T, Cooper C, Landi F, Rolland Y, Sayer AA, Schneider SM, Sieber CC, Topinkova E, Vandewoude M, Visser M, Zamboni M; Writing Group for the European Working Group on Sarcopenia in Older People 2 (EWG-SOP2), and the Extended Group for EWG-SOP2. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age Ageing. 2019 Jan 1;48(1):16-31. doi: 10.1093/ageing/afy169. Erratum in: Age Ageing. 2019 Jul 1;48(4):601. PMID: 30312372; PMCID: PMC6522506. 3. Kirk-Schoen J, Archdeacon Price A, Luo M, Kelly OJ, Taylor CA. Low Dietary Protein Intakes and Associated Dietary Patterns and Functional Limitations in an Aging Population: A NHANES analysis. J Nutr Health Aging. 2019;23(4):338-347. doi: 10.1007/s12603-019-1174-1. PMID: 30932132; PMCID: PMC6507527. 4. VIBETHES et al. Manual Brasileiro de Osteoporose, Editora Clannad, 2021. 5. NEPA - Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). 4ª ed. ampliada e revisada. Campinas: UNICAMP, 2011. "Vitalidade está associada ao consumo de nutrientes que contribuem com o ganho de força, disposição e imunidade presentes na formulação de Nutridrink, junto a uma rotina de hábitos saudáveis. **Conforme modo de preparo: 3 colheres de sopa de Nutridrink Protein Senior em 180 mL de leite desnatado, 2 vezes ao dia. Nutridrink Protein Senior é um composto que contribui para uma alimentação balanceada e seu consumo não substitui a ingestão de outros alimentos. ***Nutridrink não pode ser fervido junto ao alimento. ****Teores Nutricionais na porção de 60 g. Nutridrink Protein é um suplemento que contribui para uma alimentação balanceada e seu consumo não substitui a ingestão de outros alimentos. Material técnico-científico destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a reprodução total e/ou parcial. Imagens ilustrativas. OS PRODUTOS MENCIONADOS NÃO CONTÊM GLÚTEN. Abril/2025.