

Envelhecimento saudável: saiba como uma nutrição adequada é uma aliada fundamental nesse processo!

Alguns cuidados nutricionais merecem atenção especial ao longo do envelhecimento. Saiba como garantir uma vida ativa e com saúde aos 50+!



Nutrição e qualidade de vida



PorAcervo Grupo Piracanjuba • 23 de dezembro, 2025

Nas últimas décadas, a população brasileira vem passando por um processo acelerado de envelhecimento, influenciado pela melhora nas condições de saúde e combate a doenças e pelo aumento da expectativa de vida¹

Com o passar dos anos, as características do corpo adulto vão se modificando, trazendo alterações nos sentidos, reduções no metabolismo, diminuição na massa magra e aumento da gordura corporal, além de uma maior prevalência de doenças crônicas. Por isso, os cuidados para um envelhecimento saudável devem começar já na fase adulta, focados na prevenção de condições de saúde associadas ao envelhecimento e na manutenção da qualidade de vida¹.

A nutrição é uma importante aliada nesse processo - uma alimentação inadequada contribui para o aparecimento e evolução de muitas doenças, enquanto alguns nutrientes são pontos-chave para uma chegada saudável e ativa na terceira idade, mesmo com todas as mudanças trazidas por essa fase^{1,2}. Vamos entender melhor a seguir!

Saúde óssea no envelhecimento

O cálcio tem papel essencial na saúde óssea em todas as idades, mas no processo de envelhecimento ele merece atenção especial. Ao longo dos anos, há uma redução progressiva da capacidade do corpo de absorvê-lo, juntamente com um aumento da retirada desse mineral dos ossos, o que leva a uma perda natural da massa

óssea³.

Sem a identificação e tratamento adequados dessas mudanças, surge a osteoporose, uma das principais causas de adoecimento e mortalidade em idosos. A osteoporose é uma doença caracterizada pela redução da densidade mineral óssea e consequente enfraquecimento dos ossos, o que aumenta a chance de quedas e fraturas^{3,4}.

Entre os principais fatores de risco para o desenvolvimento da osteoporose, a alimentação inadequada ganha destaque. O consumo insuficiente de cálcio é um cenário presente no Brasil, o que contribui para o aumento da doença em nosso país³. Portanto, garantir a inclusão deste mineral na alimentação é um ponto crucial na prevenção³.

Confira a seguir as quantidades recomendadas de cálcio (DRI) nas idades de maior atenção⁵.

Faixa etária	Recomendação
51 a 70 anos	Homens: 1000 mg Mulheres: 1200 mg
>70 anos	1200 mg

As principais fontes alimentares de cálcio são o leite e seus derivados, com quantidade significativa do mineral por porção consumida, boa biodisponibilidade e facilidade de incluir na rotina³.

Outras fontes, como os vegetais, sementes e peixes, também são fontes de cálcio, mas o cálcio é menos disponível para o organismo do que as citadas anteriormente³.

Confira abaixo alguns dos alimentos fontes de cálcio e a quantidade do mineral por porção⁶.

Alimento	Porção	Quantidade de cálcio
Queijo minas frescal	2 fatias (60g)	366 mg
Iogurte natural integral	1 potinho (170g)	351 mg
Leite de vaca integral	1 copo (240 ml)	258 mg
Sardinha em lata (óleo)	½ lata (60g)	246 mg
Gergelim (semente)	1 colher de sopa (15g)	123 mg
Couve refogada	5 colheres de sopa (50g)	81 mg

Consumo proteico – é importante ficar atento!

As proteínas são nutrientes essenciais na alimentação e o seu consumo é necessário ao longo de toda a vida⁷.

Uma vez que o processo natural de envelhecimento está associado à perda gradual e progressiva de massa, força e performance muscular, as evidências atuais reforçam que os idosos precisam de um consumo de proteínas maior do que os adultos jovens^{1,2}.

Uma alimentação equilibrada com ingestão adequada de proteínas ajuda a garantir a preservação da massa muscular, das funções corporais e da saúde. Assim, é possível prevenir e tratar declínios funcionais relacionados à perda de massa muscular durante o processo de envelhecimento¹.

Apesar da sua importância, é comum que o consumo de proteínas reduza ao longo dos anos, principalmente devido à textura dos principais alimentos proteicos habitualmente consumidos e à maior dificuldade de mastigação e deglutição⁸. É muito importante ter cuidado com as escolhas alimentares ao longo do dia, pois até mesmo um idoso saudável pode ter alguma dificuldade para mastigar e engolir os alimentos, preferindo aqueles de consistência pastosa ou líquida⁸!

A recomendação de proteínas para idosos saudáveis é de 1,0 a 1,2 gramas/kg de peso por dia. Para idosos com alguma doença estabelecida, a necessidade de proteínas pode ser aumentada, podendo chegar a 2,0 gramas/kg em casos de doenças graves ou desnutrição^{1,2}.

Entre os principais alimentos fontes de proteínas, destacam-se os laticínios, carnes, ovos e leguminosas⁷. Esses grupos alimentares devem estar incluídos na rotina e, em caso de dificuldade ou consumo insuficiente, uma suplementação específica e individualizada pode ser recomendada.

Redução de apetite e consumo de nutrientes

Seja pela rotina atribulada dos adultos 50+ ou pela redução do apetite comum ao longo do envelhecimento, o consumo de nutrientes no dia a dia pode ser deficiente².

Além das proteínas e do cálcio que mencionamos anteriormente, o consumo de outros nutrientes, como vitaminas e minerais, também pode estar abaixo das recomendações diárias para a faixa etária¹.

Um dos nutrientes que deve ser avaliado periodicamente é a vitamina D, e sua suplementação é indicada para os idosos em idade acima de 65 anos como forma de contribuir para a prevenção de fraturas e outros transtornos, devendo ser feita de forma individualizada¹.

Além disso, devido à alta prevalência de doenças gastrointestinais nesta faixa etária que podem reduzir a biodisponibilidade de nutrientes, vitamina B12, cálcio e ferro merecem atenção especial. Em caso de deficiência, a mesma deve ser corrigida por meio de suplementação².

É fundamental o acompanhamento adequado com profissional de saúde para a avaliação da alimentação, realização de exames e, caso necessário, reposição desses nutrientes deficientes¹. Em muitos casos, o uso de um suplemento especializado pode facilitar o alcance das metas nutricionais!

Excellence Vital Care é um suplemento rico em cálcio, contém 25 vitaminas e minerais e 14g de proteína na porção. Seu formato em pó foi pensado especialmente para o adulto 50+: fácil de preparar e com sabor agradável, ele pode ser incluído sem dificuldades na rotina, trazendo praticidade e contribuindo para a nutrição nessa fase importante da vida!

Referência Bibliográfica

- [1] Gonçalves TJM, Lilian M, Horie S, Adami B, et al. BRASPEN JOURNAL DIRETRIZ BRASPEN DE TERAPIA NUTRICIONAL NO ENVELHECIMENTO. 2019. Disponível em: https://www.sbnpe.org.br/_files/ugd/a8daef_13e9ef81b44e4f66be32ec79c4b0fbab.pdf. Acesso em 23 de outubro de 2025.
- [2] Volkert D, Beck AM, Cederholm T, Cruz-Jentoft A, Hooper L, Kiesswetter E, et al. ESPEN practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clinical Nutrition [Internet]. 2022 Apr;41(4):958–89.
- [3] Donizeti Bertolacini da Silva T, Setsuo Maeda S, Aparecida Grande de França N, Araújo Martini L. Cálcio – Série funções plenamente reconhecidas de nutrientes. ILSI Brasil. 2024;2(3).
- [4] Ministério da Saúde. Osteoporose é uma das principais causas de morbidade e mortalidade em idosos. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/osteoporose-e-uma-das-principais-causas-de-morbidade-e-mortalidade-em-idosos>. Acesso em 24 de outubro de 2025.

[5] Oria M, Harrison M, Stallings VA. Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Elements, Food and Nutrition Board, National Academies. 2019. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK545442/table/appJ_tab3/?report=objectonly. Acesso em 26 de outubro de 2025.

[6] Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. Composição de Alimentos (em medidas caseiras). Disponível em: https://www.tbca.net.br/base-dados/composicao_alimentos.php. Acesso em 26 de outubro de 2025.

[7] Marchini JS, Martires CL, Nonino CB, et al. Aminoácidos e Proteínas - Série funções plenamente reconhecidas de nutrientes. ILSI Brasil. 2024;2(3).

[8] Oliveira BS de, Delgado SE, Brescovici SM. Alterações das funções de mastigação e deglutição no processo de alimentação de idosos institucionalizados. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. 2014 Sep;17(3):575–87.