

O PAPEL DA SUPLEMENTAÇÃO PROTEICA EM IDOSOS EM RISCO DE DESNUTRIÇÃO

Thiago Marques Brito, Alfredo Manoel Ramiro Basto De Barros Costa, Maria Eduarda Lisboa Costa, Heloise Gabriella Queiroz Moura, Guilherme Pereira Bernardi, Luiza Ranyele Gonçalves Rezende, Bruno De Barros Miguez, Pedro Henrique De Oliveira Nunes, Lucas Tiago Brandão De Arruda, Leticia Ohana Ferreira Sobral

Palavras-chave: Envelhecimento. Estado Nutricional. Comorbidade.

DOI: 10.47094/IVCNNESP.2023/RS.63

Introdução: O processo de senescência é marcado por declínios físicos e fisiológicos, sendo motivos de grande preocupação devido ao surgimento de comorbidades associadas ao processo do envelhecimento fisiológico. Nesse sentido, existe carência de pesquisas que visam melhorar e/ou atenuar esta etapa da vida, como elucidar o papel da suplementação proteica oral e esclarecer seus benefícios e malefícios quando usados de forma indiscriminada, sobretudo quando há risco de desnutrição. **Objetivos:** Esta revisão narrativa busca unificar ensaios clínicos para estabelecer o papel da suplementação proteica diária nos idosos em risco de desnutrição. **Metodologia:** Utilizamos como fonte de dados bibliográficos a plataforma Cochrane, Medline e Scielo, com publicações entre janeiro de 2012 e fevereiro de 2023, no qual foram selecionados ensaios clínicos randomizados sobre a suplementação oral proteica em idosos, tendo um total de 13 estudos. Os critérios de exclusão foram os estudos que envolviam participantes em tratamento de câncer ou em cuidados intensivos. **Resultados:** Devido a alta variabilidade de fatores associados individualmente dos participantes (consumo de outros alimentos, prática de várias modalidades esportivas ou sedentarismo), os estudos obtiveram baixo índice de confiabilidade. Entretanto, a maioria dos participantes em complementação de aporte proteico teve ganho ponderal, principalmente no seguimento de massa magra, demonstrando o benefício da suplementação, mesmo que em ganhos pequenos. Os estudos também evidenciaram ganhos na Circunferência da Panturrilha (CP), que tem valor preditivo positivo na manutenção da massa muscular em idosos, refletindo nos parâmetros ideais do estado nutricional dos mesmos. Dentre os efeitos adversos, predominou a náusea e/ou diarreia leve, porém não houve efeitos colaterais graves relatados pelos participantes. **Conclusão:** Mesmo que pequeno, houve ganho de massa magra após a suplementação diária de proteína por via oral, diminuindo os riscos dos idosos entrarem no perfil de estado de desnutrição estabelecido. Entretanto, não foram encontradas evidências de melhora no ganho funcional ou redução no tempo de internação, sendo necessários coleta e análise de dados adicionais, assim como aumentar o período de pesquisa entre os participantes.