

## COVID-19 e estado nutricional dos idosos

A população idosa é um dos grupos que apresenta um maior risco de doença grave por COVID-19, e são particularmente aconselhados a adotar medidas para reduzi-lo, nomeadamente o isolamento profilático.

As medidas de isolamento e distanciamento social podem agravar o estado nutricional destes idosos, tanto em contexto de domicílio, como nos institucionalizados: um pior estado nutricional associa-se a um pior prognóstico e a um risco aumentado de complicações em caso de doença aguda, aumentando o risco de mortalidade.

É assim fundamental promover uma alimentação adequada na população idosa, com as mesmas recomendações que deveriam genericamente ser sempre seguidas:

- Leite ou derivados: 2 porções por dia, nas refeições intercalares (1 porção = 240 mL).
- Fruta: 2 a 3 porções por dia (1 porção = 1 peça de fruta média).
- Leguminosas (por ex. feijão, grão, ervilhas, lentilhas...): pelo menos 3 vezes por semana, por exemplo através da sua adição à sopa.
- Sopa de hortícolas: presente em 2 refeições diárias, pois é uma importante fonte de vitaminas e minerais, e pode contribuir para melhorar o estado de hidratação.
- Carne, pescado e ovos: incentivar o consumo em 2 refeições diárias (1 porção por refeição), para assegurar uma ingestão proteica adequada, incluindo peixe gordo 2 vezes por semana.
- Frutos oleaginosos (p. ex. amêndoas, nozes...): considerar consumo 1 a 3 vezes por semana, caso não haja dificuldades de mastigação.
- Refeições frequentes (5 a 6 ao longo dia) e de menor volume: como a diminuição do apetite e a alteração do paladar é comum nesta faixa etária, deve ter-se atenção às características de aspeto, sabor, cheiro, etc. das refeições, de modo a respeitar o prazer à refeição.
- Água: oferta frequente e em pequenas quantidades ao longo do dia (1,5- 2 L no mínimo, ou cerca de 8 copos / dia). Os idosos têm com frequência uma diminuição da sensação de sede, o que compromete a manutenção de um bom estado de hidratação. As águas aromatizadas e as infusões / tisanas podem ser opções a considerar, de preferência sem adição de açúcar.

Estas são recomendações genéricas que podem não se aplicar a casos específicos. Para mais informações consultar as recomendações da Roda dos Alimentos.

### **Vitamina D**

Uma alimentação segundo a Roda dos Alimentos pode não ser suficiente para garantir o aporte necessário de vitamina D, sobretudo em indivíduos idosos cuja exposição solar seja baixa ou nula. Neste caso, será importante haja cerca de 20 minutos de exposição solar diária pelo menos na face, antebraços e mãos, entre as 12h e as 16h, dentro das medidas de isolamento necessárias. Mesmo havendo já prescrição médica de suplementação com vitamina D, ou de cuidados a ter para uma exposição solar segura, poder-se-á complementar com alimentos fortificados em vitamina D, como alguns leites ou cereais de pequeno-almoço.

### **Sinais de alerta de aumento do risco nutricional:**

- perda de peso não intencional,
- diminuição da ingestão alimentar,
- perda de apetite ou desinteresse pela alimentação,
- idosos com dificuldades de mastigação,
- idosos com dificuldades em ir às compras e/ou cozinhar.

***Seja um agente de saúde pública.***

"Adaptado de "[Novo Coronavírus COVID-19 - Alimentação](#)" publicado pela DGS a 19 março 2020, por Maria Paes de Vasconcelos, nutricionista (O.N. 0502N) da Altice ACS"