



RESUMO

Este artigo científico aborda a relação complexa entre a hipercolesterolemia, obesidade e hábitos alimentares em idosos, destacando sua relevância como um problema de saúde pública. O problema de pesquisa se concentra na crescente prevalência de hipercolesterolemia e obesidade na população idosa e seu impacto na saúde cardiovascular. O objetivo deste estudo é analisar como fatores nutricionais, como o consumo de gorduras saturadas e a ingestão inadequada de frutas e vegetais, estão associados à hipercolesterolemia e à obesidade em idosos, e como essas condições podem agravar o declínio funcional e a mortalidade. Os resultados esperados incluem a identificação de uma forte correlação entre os hábitos alimentares inadequados e a presença de hipercolesterolemia e obesidade em idosos.

Palavras-chave: Estudo nutricional; Idosos; Hipercolesterolemia.

ABSTRACT

This scientific article addresses the complex relationship between hypercholesterolemia, obesity and eating habits in the elderly, highlighting its relevance as a public health problem. The research problem focuses on the increasing prevalence of hypercholesterolemia and obesity in the elderly population and their impact on cardiovascular health. The objective of this study is to analyze how nutritional factors, such as the consumption of saturated fats and inadequate intake of fruits and vegetables, are associated with hypercholesterolemia and obesity in the elderly, and how these conditions can worsen functional decline and mortality. The expected results include the identification of a strong correlation between inadequate eating habits and the presence of hypercholesterolemia and obesity in the elderly.

Keywords: Nutritional study; Elderly; Hypercholesterolemia.

¹ Graduanda em Nutrição, FAP-Estácio,

² Graduada em Nutrição (UNESC); Pós-Graduação em Nutrição na saúde da mulher: aspectos clínicos estéticos e de performance esportiva e Docência no Ensino Superior (Estácio-FAP); professora da Faculdade Estácio-FAP Pimenta Bueno-RO.

Autor de correspondência

Franciele Soares Liquer Suszek - e-mail: francielearthursuszek@gmail.com

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares são os principais responsáveis pelo desenvolvimento da hipercolesterolemia. Esse quadro é iniciado quando há acúmulo de lipoproteínas de baixa densidade nos compartimentos do plasma do corpo⁽¹⁾. O colesterol é uma substância gordurosa essencial para o funcionamento adequado do corpo humano, mas em excesso pode levar a problemas de saúde, como doenças cardíacas. Os sintomas da hipercolesterolemia podem incluir dor no peito, falta de ar, tontura e fraqueza. No entanto, muitas pessoas com hipercolesterolemia são assintomáticas⁽²⁾.

De acordo com KUHN et al.⁽¹⁾ as gorduras que mais contribuem para o aumento do colesterol, destaca-se a gordura saturada, abundantemente encontrada em produtos processados como bacon, salame e presunto, que têm se tornado cada vez mais comum na alimentação da população Brasileira, a redução do consumo de alimentos in natura, tem sido associada a diversas doenças.

A obesidade tem consequências nas funções essenciais das pessoas idosas, já que pode agravar a diminuição da capacidade física relacionada ao processo de envelhecimento. A obesidade é um problema de saúde pública que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Além disso, a hipercolesterolemia, ou níveis elevados de colesterol no sangue, é um fator de risco importante para doenças cardiovasculares, que são a principal causa de morte em muitos países⁽³⁾.

Pesquisas realizadas com idosos indicam que a obesidade central está relacionada à existência de elementos de risco cardiovasculares, incluindo hipertensão arterial, resistência à insulina, diabetes tipo 2, altos níveis de triglicerídeos e baixo colesterol HDL (colesterol bom). A frequência da síndrome metabólica aumenta conforme a idade avançada, atingindo seu ponto mais alto entre os 50 e 70 anos nos homens e entre os 60 e 80 anos nas mulheres⁽³⁾.

A importância da alimentação é essencial para evitar e tratar a obesidade e o excesso de colesterol em idosos. Uma alimentação balanceada e saudável desempenha um papel crucial no controle do peso e dos níveis de colesterol, aumentando a probabilidade de ocorrência de problemas de saúde. Contudo, vários obstáculos dificultam que os idosos sigam uma dieta benéfica, tais como complicações na mastigação, ausência de interesse pela comida e limitações econômicas⁽⁴⁾.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica sobre o tema estado nutricional de idosos obesos e com Hipercolesterolemia por meio de artigos científicos. Foram considerados como critérios de inclusão artigos que abordassem os seguintes temas: Artigos científicos voltados para o estado nutricional de idosos obesos com hipercolesterolemia de 2012-2022, artigos com abordagem mista (qualiquantitativa).

Após a seleção dos artigos, uma leitura inicial dos resumos obtidos foi realizada para constatar a coerência com o tema a ser pesquisado e com os critérios de inclusão. Após, os artigos foram agrupados de acordo com os temas: Qualidade de vida, estado nutricional de idosos, obesidade e hipercolesterolemia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Pinheiro et. al.⁽⁵⁾ a forma como alguém vê sua saúde é influenciada pela doença que tem sua situação social e o quão fácil é conseguir cuidados médicos. Doenças como diabetes, colesterol alto e doença renal crônica são difíceis de serem identificadas pelos próprios pacientes devido aos sintomas variados. No entanto, comparar a autopercepção das pessoas com testes laboratoriais pode nos dar uma avaliação mais exata a qualidade das informações autorreferidas sobre saúde e as disparidades entre os desfechos.

Da Silva e Torres⁽⁶⁾ advertem que, na atualidade, a hipercolesterolemia representa um sério problema de saúde pública, com uma tendência preocupante de agravamento no futuro próximo. É imperativo que o diagnóstico e tratamento sejam abordados de maneira abrangente. A eficaz luta contra o aumento da hipercolesterolemia na população requer uma intervenção coordenada em múltiplos fatores de risco. Abordagens individualizadas focadas apenas em um destes fatores provavelmente não

resultarão em efeitos positivos, pelo menos não em um prazo satisfatoriamente curto.

Reconhecida por sua associação com altas concentrações de colesterol e uma estreita relação com o processo aterosclerótico, a Hipercolesterolemia pode desencadear o desenvolvimento precoce de obstruções em diversas artérias, aumentando significativamente o risco relativo de morte por doença coronária. Além disso, tem sido considerada um fator de risco para a doença arterial periférica (DAP), que se manifesta através do estreitamento e endurecimento da luz das artérias nas extremidades inferiores, como parte do processo sistêmico de doença aterosclerótica vascular⁽⁷⁾.

De acordo com Pereira et. al.⁽⁸⁾

A Hipercolesterolemia é uma doença genética do metabolismo das lipoproteínas cujo modo de herança é autossômico codominante e que se caracteriza por níveis muito elevados do colesterol da lipoproteína de baixa densidade (LDL-c), e pela presença de sinais clínicos característicos, como xantomas tendíneos e risco aumentado de doença arterial coronariana prematura.

Ainda de acordo com o autor, a hipercolesterolemia é uma doença grave que responde por 5-10% dos casos de eventos cardiovasculares em pessoas com menos de 50 anos de idade. O risco de desenvolver doença coronária ou de falecer para portadores não tratados da forma heterozigótica da chega a 50% nos homens e 12% nas mulheres até os

50 anos de idade. Estima-se que, globalmente, existam mais de 10.000.000 de indivíduos com hipercolesterolemia; no entanto, menos de 10% deles têm o diagnóstico conhecido de, e menos de 25% recebem tratamento redutor de colesterol⁽⁸⁾.

No Brasil, a situação não é diferente, pois estima-se que haja 250 a 300 mil portadores da doença no país. Felizmente, o diagnóstico precoce e a triagem de famílias, uma vez que um em cada 2 parentes pode ser afetado, têm o potencial de alterar o curso natural dessa enfermidade grave. O Departamento de Aterosclerose da SBC tem o compromisso de sensibilizar a população, a comunidade médica e as autoridades sobre a importância da HF para a saúde dos brasileiros e de fazer todo o possível para controlá-la de maneira adequada⁽⁸⁾.

A população idosa tende a ser a mais afetada pelos elevados níveis de colesterol, tendo em vista a prevalência de diversos fatores de forma simultânea. De acordo com Melo e Lima⁽⁹⁾ a presença de duas ou mais doenças crônicas simultaneamente em idosos é considerada um sério problema de saúde pública. Quando presente, essa condição pode acarretar consequências graves, como maior risco de mortalidade, declínio funcional e redução da expectativa de vida nessa população. Estudos têm demonstrado uma forte ligação entre a prevalência das multimorbidades e fatores de risco amplamente difundidos, tais como tabagismo, consumo excessivo de álcool, sobrepeso, níveis elevados de colesterol, baixa ingestão de frutas e vegetais, e sedentarismo na população em geral.

Verifica-se também que o aumento do consumo de alimentos industrializados, sendo eles de fácil acesso pela população idosa e por sua vez devido a praticidade. Os alimentos industrializados possuem alto teor de açúcares, sódio, gorduras e aditivos alimentares, sendo que uma dieta frequente com seu alto consumo tem influência direta sobre o aumento da taxa de gordura no sangue e seu excesso causa o acúmulo de placas de gorduras nas veias podendo ocasionar em outras patologias⁽¹⁰⁾.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no estudo apresentado, pode-se concluir que é importante destacar que os hábitos alimentares desempenham um papel crucial no desenvolvimento da hipercolesterolemia. A escolha dos alimentos que fazemos diariamente tem um impacto significativo nos níveis de colesterol no organismo. Portanto, adotar uma dieta equilibrada e saudável pode ser uma estratégia eficaz na prevenção e controle da hipercolesterolemia, contribuindo assim para a promoção de uma saúde cardiovascular. Estabelecer conscientização sobre a influência dos hábitos alimentares na saúde pode ser um passo importante na abordagem holística da gestão da hipercolesterolemia e de condições relacionadas.

A influência da dinâmica familiar na alimentação dos idosos é crucial para sua saúde. A maneira como a família participa e contribui para

as escolhas alimentares dos idosos desempenha um impacto significativo em sua saúde geral. A partilha de responsabilidades na preparação de refeições e na escolha de alimentos pode afetar diretamente a qualidade da dieta dos idosos, desempenhando um papel vital no seu bem-estar nutricional e, por conseguinte, na sua saúde.

A falta de estudos sobre hipercolesterolemia em idosos cria uma lacuna no entendimento dos fatores e estratégias de manejo. É crucial promover pesquisas específicas para uma compreensão mais completa desta condição nessa faixa etária. A análise nutricional em idosos é crucial para garantir a manutenção da saúde e prevenir deficiências nutricionais comuns nessa faixa etária. É crucial entender que as necessidades nutricionais podem variar entre os idosos, e as especificações devem levar em consideração os fatores individuais, incluindo saúde, e estilo de vida.

REFERÊNCIAS

1. KUHN, Carolina Padilha et al. Hábitos alimentares e hipercolesterolemia: uma breve revisão de literatura. SEPE-Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão da UFFS, v. 7, n. 1, 2017.
2. ALVES, Ana Catarina dos Santos. Base genética da hipercolesterolemia familiar. 2014. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/15650/1/ulsd069365_td_Ana_Alves.pdf>.
3. DOS SANTOS, Rodrigo Ribeiro et al. Obesidade em idosos. Rev Med Minas Gerais, v. 23, n. 1, p. 64-73, 2013. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Santos-41/publication/258877210_Obesidade_em_idosos/links/0c9605294dae49d197000000/Obesidade-em-idosos.pdf>.
4. PEREZ, Margie Yanelis Mustelier. Plano de intervenção para redução de hipercolesterolemia em pacientes obesos na ESF. 2017. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/84848409.pdf>>.
5. PINHEIRO, Pedro Cisalpino et al. Diferenças entre medidas autorreferidas e laboratoriais de diabetes, doença renal crônica e hipercolesterolemia. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, p. 1207-1219, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/gFWRNfBqDb96pCcCNT6XBbg/>>.

6. DA SILVA, Patrícia Correa; TORRES, Fernanda. Hipercolesterolemia e o desenvolvimento da aterosclerose: revisão de literatura. Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, v. 6, n. 1, p. 48-58, 2015. Disponível em: <<https://revista.faema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/304>>.
7. PEREIRA, Carolina et al. Associação das doenças arterial periférica e cardiovascular na hipercolesterolemia familiar. Arquivos brasileiros de cardiologia, v. 103, p. 118-123, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abc/a/HCBw8tK5fCxDtB4Bw5hX3HP/?lang=pt>>.
8. PEREIRA, A. C. et al. I Diretriz brasileira de hipercolesterolemia familiar (HF). Arquivos brasileiros de cardiologia, v. 99, p. 1-28, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abc/a/YCTd7bFnndPZRYB9VRQzBqS>>.
9. MELO, Laércio Almeida de; LIMA, Kenio Costa de. Fatores associados às multimorbidades mais frequentes em idosos brasileiros. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 3879-3888, 2020.
10. GAPANOWICZ, Débora Pinto et al. Impacto do programa de orientação e mudança alimentar (POMAR) na qualidade de vida de pacientes diagnosticados com hipercolesterolemia familiar heterozigótica. 2019. Disponível em: <<https://www.bdt.uerj.br:8443/bitstream/1/18129/5/Disserta%20a7%20a3o%20-%20D%20a9bora%20Pinto%20Gapanowicz%20-%202019%20-%20Completa.pdf>>.

Observação: os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.