

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

SUPLEMENTAÇÃO DE PROTEÍNA PARA IDOSOS PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SARCOPENIA EM IDOSOS

Caue Lucchesi De Oliveira Pereira (lucchesicaue@gmail.com)

Larissa Jeniffer De Mello Beraldi (larissa.beraldi@ead.eduvaleavare.com.br)

Joseane Scavroni (joseane.scavroni@ead.eduvaleavare.com.br)

Vivienne Do Val Rodrigues (vivienne.rodrigues@ead.eduvaleavare.com.br)

Vanessa Ribeiro Da Silva (vanessa.rsilva@ead.eduvaleavare.com.br)

A sarcopenia refere-se à perda de massa muscular relacionada ao envelhecimento, classificada como doença crônica não transmissível (CID-10 62.84), está associada a alterações musculoesqueléticas que causam dores articulares e comprometem a mobilidade, elevando o risco de quedas e dependência funcional. A sarcopenia pode se desenvolver a partir da terceira idade com a má alimentação, baixa ingestão e absorção de proteínas. Diante dessas considerações, o objetivo desse estudo foi realizar um levantamento bibliográfico sobre a influência da suplementação com proteína na prevenção ou tratamento da sarcopenia. Utilizou-se plataformas de busca de artigos científicos como Scielo, Pubmed, Google acadêmico e a IA SciSpace com os termos: suplementação de proteínas, idosos e sarcopenia. Foram selecionados 9 artigos (2008-2024) para a elaboração desse trabalho. Os artigos trazem que a prevalência da sarcopenia aumenta com a idade, afetando de 5 a 13% dos indivíduos com 60 anos e até 50% dos com mais de 80. A suplementação com whey protein, aliada à prática de exercícios físicos, mostrou-se eficaz na

prevenção e tratamento da sarcopenia. Por ser de fácil absorção e rico em leucina, o whey estimula a síntese proteica, essencial para a manutenção da massa muscular. No entanto, a aceitação pelos idosos e a dosagem adequada são desafios importantes. Apesar dos benefícios, alterações gastrointestinais podem dificultar a absorção e reduzir o apetite, comprometendo a ingestão de outros nutrientes. Ainda assim, o whey protein pode ser considerado uma alternativa promissora para melhorar a qualidade de vida na terceira idade.

Palavras-chave: idoso; suplementação; sarcopenia; whey.