

## Intervenções Nutritivas para o Envelhecimento Saudável ao Longo da Vida - Relatório de Conferência

### Nutrition Interventions for Healthy Ageing Across the Lifespan – A Conference Report

A. Kalache<sup>1</sup>, I. de Hoogh<sup>2</sup>, S.E. Howlett<sup>3</sup>, B. Kennedy<sup>4</sup>, M. Eggersdorfer<sup>5</sup>, D.S. Marsman<sup>6</sup>, A. Shao<sup>7</sup>, J.C. Griffiths<sup>8</sup>

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths [jgriffiths@crnusa.org](mailto:jgriffiths@crnusa.org)

- 1 International Longevity Center Global Alliance, Rio de Janeiro, Brazil
- 2 TNO, Zeist, The Netherlands
- 3 Dalhousie University, Halifax, NS, Canada
- 4 National University Singapore (NUS), Singapore, Singapore
- 5 University of Groningen, Groningen, The Netherlands
- 6 Procter & Gamble Health Care, Cincinnati, OH, USA
- 7 Amway / Nutrilite, Buena Park, CA, USA
- 8 Council for Responsible Nutrition – International, Washington, DC, USA

**Resumo** Graças aos avanços na medicina moderna ao longo do século passado, a população mundial registrou um aumento acentuado da longevidade. No entanto, existem disparidades que levam a grupos com uma vida mais curta e com uma saúde significativamente diminuída, especialmente nos idosos. A desigualdade de acesso a uma alimentação adequada, a serviços de saúde e à informação para tomar decisões informadas em matéria de saúde e nutrição contribuem para estas preocupações. Por sua vez, isto acelerou o processo de envelhecimento em alguns e afetou negativamente a capacidade de outros envelhecerem de forma saudável. Muitas das sociedades em desenvolvimento e desenvolvidas estão sujeitas à dicotomia de excesso de calorias e inadequação de nutrientes em simultâneo. Isto resultou em deterioração mental e física, aumento das taxas de doenças não transmissíveis, perda de produtividade e qualidade de vida, e aumento dos custos médicos. Embora a nutrição adequada seja fundamental para uma boa saúde, ainda não está claro o impacto de diversas intervenções dietéticas podem ter no prolongamento da qualidade de vida. Com uma população global em rápido envelhecimento, é urgente adotar abordagens inovadoras para a promoção da saúde na idade dos indivíduos. A investigação, a educação e as intervenções bem-sucedidas devem incluir o desenvolvimento de biomarcadores qualitativos e quantitativos e de outras ferramentas que possam medir a melhoria da integridade fisiológica ao longo da vida. As mudanças na política de saúde centradas nos dados devem visar reduzir as desigualdades socioeconômicas que levam ao envelhecimento prematuro. A Organização Mundial da Saúde propôs e publicou um quadro de progresso na sua Estratégia Global e no seu Plano de Ação sobre Envelhecimento e Saúde. Um quadro para o progresso foi recentemente proposto em um

relatório da OMS que assume um foco amplo e centrado na pessoa sobre o envelhecimento saudável, enfatizando a necessidade de compreender melhor a capacidade intrínseca de uma pessoa, suas habilidades funcionais em vários estágios de vida, e o impacto por saúde mental e física, e os ambientes que habitam.

**Palavras-chave** Envelhecimento, Bioativos, Biomarkers, Capacidade Funcional, Saúde, Desigualdade, Capacidade Intrínseca, Vida, Nutrição, Vitaminas

**Conclusão** Os dados da população mundial demonstram que os humanos estão vivendo mais tempo, de fato, com muitos países e subconjuntos populacionais vivendo 30 anos mais do que há apenas um século atrás. No entanto, este aumento na expectativa de vida nem sempre foi paralelizado por melhorias na saúde. A incapacidade de reconhecer as diferentes necessidades nutricionais e de saúde dos idosos, sobrecarregadas pelas desigualdades sociais e econômicas, uma população em rápido envelhecimento, também registrou taxas crescentes de doenças não transmissíveis e de custos de saúde. A saúde e não a expectativa de vida tem de ser reconhecidas como o objetivo para todas as fases de uma sociedade, otimizando a qualidade e as capacidades de modo a que os nossos anos finais não sejam confrontados com deterioração e trepidação desnecessárias, mas sim com a antecipação como contribuintes ativos para a sociedade. Uma combinação de políticas destinadas a reduzir as desigualdades sociais com abordagens nutricionais inovadoras tem o potencial de atrasar o envelhecimento prematuro e melhorar a saúde. A Organização Mundial da Saúde propõe a "Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030" para "explorar sinergias entre os instrumentos políticos para catalisar um impacto significativo e mensurável para melhorar a vida das pessoas mais velhas." O leitor é encorajado a visitar o site da OMS, ler o convite à ação enunciado na Estratégia Global e Plano de Ação da OMS 2015 sobre Envelhecimento e Saúde 2016-2030 e participar na conversa. Esta abordagem estratégica, incluindo intervenções nutricionais adequadas, baseadas em dados científicos, deve ser desenvolvida e adaptada para utilização em todos os países, independente do seu nível de desenvolvimento econômico, a fim de apoiar o envelhecimento saudável ao longo da vida.