

# Da Lifespan à Healthspan: O Papel da Nutrição no Envelhecimento Saudável

## From Lifespan to Healthspan: The Role of Nutrition in Healthy Ageing

J Nutr Sci 9:e33. doi: 10.1017/jns.2020.26

Kremlin Wickramasinghe<sup>1</sup>, John C Mathers<sup>2</sup>, Suzan Wopereis<sup>3</sup>, Daniel S Marsman<sup>4</sup>, James C Griffiths<sup>5</sup>

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

<sup>1</sup> WHO European Office for Prevention and Control of Noncommunicable Diseases (NCD Office), Moscow, Russian Federation.

<sup>2</sup> Human Nutrition Research Centre, Population Health Sciences Institute, Newcastle University, William Leech Building, Framlington Place, Newcastle upon Tyne NE2 4HH, UK.

<sup>3</sup> Research Group Microbiology and Systems Biology, Netherlands Organization for Applied Scientific Research (TNO), Utrechtseweg 48, NL-3704 HE, Zeist, The Netherlands.

<sup>4</sup> Global Product Stewardship, P&G Health, 8700 Mason-Montgomery Rd., Mason, OH 45040, USA.

<sup>5</sup> International and Scientific Affairs, Council for Responsible Nutrition-International, 1828 L St, NW, Washington, DC 20036, USA.

**RESUMO:** Em todo o mundo, houve um aumento acentuado da longevidade, mas permanecem desigualdades significativas. Estes são exacerbados pelo acesso inadequado a serviços adequados de nutrição e saúde, e a informações confiáveis para tomar as decisões relacionadas à nutrição e saúde. Muitas sociedades em desenvolvimento econômico, bem como sociedades desenvolvidas, estão atormentadas com a dupla carga de excesso e subnutrição de energia. Isto resultou em deterioração mental e física, aumento das taxas de doenças não transmissíveis, perda de produtividade, aumento dos custos médicos e redução da qualidade de vida. Embora uma nutrição adequada seja fundamental para uma boa saúde em todas as etapas do ciclo de vida, o impacto da dieta no prolongamento da boa qualidade de vida durante o envelhecimento permanece pouco claro. Para que o progresso continue, há necessidade de abordagens novas e/ou inovadoras para promover a saúde como indivíduos envelhecem, bem como biomarcadores qualitativos e quantitativos e outras ferramentas aceitas que podem medir melhorias na integridade fisiológica ao longo da vida. Uma estrutura para o progresso foi proposta pela Organização Mundial da Saúde em sua Estratégia Global e Plano de Ação sobre Envelhecimento e Saúde. Aqui, nos concentramos no impacto da nutrição dentro desta estrutura, que tem uma ênfase ampla e centrada no envelhecimento saudável, enfatizando a necessidade de compreender melhor a capacidade intrínseca de cada indivíduo, suas habilidades funcionais em vários estágios da vida, e o impacto de sua saúde mental e física, assim como os ambientes que habitam.

## INTRODUÇÃO

A vida humana tem se prolongado substancialmente desde 1900, devido em grande parte a intervenções que reduziram a mortalidade infantil e infantil, juntamente com os avanços médico-cirúrgicos que tiveram um impacto particular sobre as pessoas mais velhas. Entretanto, esta expansão da vida não resultou em uma saúde robusta para todos durante o envelhecimento e houve um aumento substancial da morbidade associada à idade. O campo de pesquisa do envelhecimento saudável se desenvolveu para identificar fatores de risco que afetam a saúde e a qualidade de vida e para fornecer evidências de intervenções eficazes e aceitáveis.

O conceito de uma dieta bem balanceada tem sido defendido há muito tempo para uma vida saudável. Entretanto, mais recentemente, tornou-se evidente que as necessidades nutricionais variam muito entre e dentro dos grupos etários e, portanto, as recomendações dietéticas genéricas podem não ser ótimas para todos na população. Esta variabilidade interindividual nas necessidades nutricionais provavelmente será exacerbada com o aumento da idade cronológica, devido aos efeitos dos fatores de estresse ambiental, escolhas de estilo de vida e doenças crônicas. Atividade física adequada, nutrição ótima, sono reparador e a minimização dos fatores de risco pessoal são fundamentais para uma vida saudável. O relatório da OMS sobre envelhecimento saudável observa que dentro da capacidade intrínseca, um indivíduo tem inúmeras escolhas que levam a uma boa saúde (ou falta dela) tanto agora quanto mais tarde na vida.

Uma visão de longo prazo sobre o envelhecimento saudável exige respeito pelas necessidades e expectativas muito diversas durante toda a vida. Neste documento, exploramos diversos estilos de vida e fatores de risco que impactam o envelhecimento saudável, e o papel global de uma boa nutrição para atender às necessidades de populações mais velhas heterogêneas. Enquanto as intervenções médico-cirúrgicas e as práticas dietéticas sempre foram questões individuais centradas no paciente, as pesquisas mais recentes se concentraram nos conselhos dietéticos da sociedade para melhorar a saúde e o bem-estar. A compreensão de influências individuais extrínsecas e intrínsecas (incluindo comportamentos individuais e dados específicos individuais) pode fornecer uma base para intervenções nutricionais personalizadas para melhorar o espaço de saúde humana.

## **CONCLUSÃO**

Como discutido neste documento, muitos países estão testemunhando um aumento acentuado da longevidade e com este aumento da vida útil, o desejo concomitante de maximizar a área de saúde. Infelizmente, a maior expectativa de vida é muitas vezes acompanhada por mais anos de má saúde

devido à deterioração física e mental, com seus custos crescentes associados à saúde e à assistência social. Embora uma boa nutrição seja fundamental para uma boa saúde, as intervenções dietéticas específicas e/ou nutrientes que podem melhorar a saúde individual permanecem mal compreendidas. Como discutido, há evidências crescentes de que (1) o acesso a uma melhor nutrição, (2) uma melhor imunidade e resposta à doença/inflamação, (3) sentidos funcionais (ou seja, visão, paladar, olfato) e mobilidade, e (4) a capacidade de manter a homeostase ou recuperar a homeostase em resposta ao estresse/estresse, pode melhorar a forma como os indivíduos envelhecem. Isto enfatiza a necessidade de estudos inovadores sobre intervenções dietéticas para melhorar o envelhecimento saudável, especialmente utilizando biomarcadores fisiológicos quantitativos validados e amplamente aceitos que medem funções-chave e são responsivos a intervenções baseadas no estilo de vida.