

VAMOS CONVERSAR SOBRE OBESIDADE SARCOPÊNICA?



Glauca Cristina de Campos
Nutricionista Clínica
Especialista em Gerontologia titulada pela SBGG
Pós doutora em Saúde Coletiva -UFES



Projeto
Cartilha

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia Seção Rio de Janeiro 2022-2025

Anelise Coelho da Fonseca
Presidente

Ivan Abdalla Teixeira
Vice-Presidente

Sandra Rabello de Frias
Presidente Dep. Gerontologia

Beatrice Fátima da Silveira Carvalho
Secretária Adjunta

Raphael Cordeiro da Cruz
Tesoureiro

Gustavo de Jesus Monteiro
Diretor Científico

Yolanda Eliza Moreira Boechat
Diretora de Defesa Profissional e Ética

Elizabete Viana de Freitas
Conselho Consultivo de Geriatria

Silvia Regina Mendes Pereira
Conselho Consultivo de Geriatria

Maria Angélica dos Santos Sanchez
Conselho Consultivo de Gerontologia

Maria Clotilde Barbosa Nunes Maia de Carvalho
Conselho Consultivo de Gerontologia



O QUE É OBESIDADE SARCOPÊNICA?

- A presença de sarcopenia e obesidade denomina-se **obesidade sarcopênica**.
- **A obesidade sarcopênica** é definida pela baixa massa e função muscular em indivíduos com obesidade.

INTRODUÇÃO

- A prevalência de obesidade sarcopênica em pessoas idosas tem aumentado.
- A alimentação saudável e a atividade física são fundamentais para prevenir o desenvolvimento da obesidade sarcopênica e para promoção do envelhecimento saudável.
- A massa muscular reduz durante a vida e quando ela é acentuada pode ser o início de uma doença muscular.
- Associado a esta perda de massa muscular com o processo do envelhecimento ocorre um aumento da gordura corporal podendo desencadear a obesidade.
- A obesidade sarcopênica quando não tratada ou negligenciada, pode aumentar o risco de fragilidade, quedas, fraturas, incapacidade funcional em alguns casos pode até levar ao óbito.





O QUE PODE CAUSAR A OBESIDADE SARCOPÊNICA?

- Sedentarismo e baixo nível de atividade física
- Alimentação inadequada e baixa ingestão de proteínas
- Perda de peso sem acompanhamento da massa muscular corporal
- Reduzida taxa metabólica basal
- Resistência à insulina
- Diminuição do hormônio do crescimento e testosterona
- Inflamação

COMO PREVENIR A OBESIDADE SARCOPÊNICA?

Através da alimentação saudável, com alimentos hiperproteico e através da prática da atividade física regular. O tratamento exige um cuidado nutricional com objetivo de reduzir o percentual de gordura corporal, aumentar a massa muscular e para promover a manutenção da massa muscular.





RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

Através de um plano alimentar individualizado para pessoa idosa, pesquisadores recomendam uma perda ponderal gradativa de 0,5 kg por semana com o objetivo de atingir 8 a 10% de perda do peso corporal total em seis meses.

Exemplo prático: Peso atual:100 kg – Após seis meses 90 Kg

- Siga uma alimentação saudável com refeições variadas e pratos coloridos com orientação do nutricionista.
- Realize seis refeições diárias, com porções adequadas de verduras, legumes, frutas, cereais, azeite de oliva e peixes.
- Se possível, consuma cinco porções diárias de frutas e hortaliças.
- Introduza alimentos que contêm probióticos na alimentação como iogurte natural, kefir, coalhada ou leites fermentados com orientação de um nutricionista.
- Faça também uso de prebióticos como leguminosas, aveia, verduras, legumes e frutas para tratar a disbiose intestinal (desequilíbrio entre bactérias boas e ruins no intestino), para promover maior síntese muscular, devido a relação existente entre o intestino e o músculo.
- Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, porque são ricos em gorduras, açúcar, sal e substâncias usadas exclusivamente em indústrias como os conservantes e os corantes.

ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNAS

ORIENTAMOS CONSUMIR:

✓ Peixes, frango e carnes bovinas magras, queijos como ricota, cottage e minas padrão, iogurte desnatado natural, ovos, pois são ricos em proteínas e aminoácidos.

✓ Iogurte natural e queijos no lanche e no café da manhã são excelentes escolhas.

✓ A distribuição de proteínas ao longo do dia nas principais refeições deve ser de aproximadamente de 25 a 30 gramas de proteínas por refeição.

100 gramas de carne bovina = 1 bife médio = cerca de 25g de proteína.

✓ Não consuma suplementos sem orientação profissional!

Atenção!

O nutricionista é o profissional que pode orientar quanto a introdução de suplementos hiperproteicos com whey protein e aminoácidos essenciais. Ele também avalia a necessidade de suplementação com Cálcio, vitamina D, hidroximetilbutirato (HMB), ômega 3 e creatina.

Pessoas idosas com insuficiência renal em tratamento conservador não devem receber suplementação hiperproteica.



ATIVIDADE FÍSICA

- Evite ficar muitas horas sentado em frente ao computador ou televisão.
- Pratique atividade física com orientação profissional.
- Mude o estilo de vida!
- Iniciar exercícios resistidos (musculação) e aeróbicos com orientação profissional especializada é muito importante para a perda de gordura corporal e para manter e aumentar a massa muscular.



O DIAGNÓSTICO DA OBESIDADE SARCOPÊNICA

Siga os passos!!

O diagnóstico deve ser realizado por um nutricionista especializado em Gerontologia ou por um profissional treinado.

Passos para o diagnóstico da Obesidade Sarcopênica

Triagem: Passo 1- Identificar a obesidade

Responder as perguntas do SARC-F:

- Calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) = peso corporal/altura²
- Se estiver com o IMC ≥ 30 Kg/m² ou circunferência da abdominal ≥ 80 cm para mulheres e ≥ 94 cm para homens. Também pode ser caracterizada quando o percentual de gordura estiver elevado.

Triagem: Passo 2 - Identificar sinais sugestivos de sarcopenia

Avaliação da Sarcopenia:

- É possível realizar a triagem da Sarcopenia através da escala SARC-F em idosos com obesidade.
- Responder as perguntas do SARC-F

SARC-F

Força

Qual é a sua dificuldade em levantar ou carregar 5 kg?

Nenhuma = 0

Alguma = 1

Muito ou impossível = 2

Ajuda para caminhar

Qual é a sua dificuldade em atravessar um cômodo?

Nenhuma = 0

Alguma = 1

Muita, com apoio ou incapaz = 2

Levantar-se da cadeira

Qual é a sua dificuldade para levantar da cama ou cadeira?

Nenhuma = 0

Alguma = 1

Muita ou impossível sem ajuda = 2

Subir escadas

Qual é a sua dificuldade para subir 10 degraus?

Nenhuma = 0

Alguma = 1

Muita ou incapaz = 2

Quedas

Quantas vezes você caiu no último ano?

Nenhuma = 0

1 a 3 quedas = 1

4 a mais quedas = 2

Somatório: 0 a 10

Pontuação de rastreio: 0-3 sem sinais sugestivos de sarcopenia

Sugestivo de sarcopenia: ≥ 4 pontos

Fonte: Malmstrom TK, Morley JE. SARC-F: A Simple Questionnaire to Rapidly Diagnose Sarcopenia. JAMDA. 2013; 14:531-532.

CASO ESTEJA NA TRIAGEM COM OBESIDADE E SINAIS SUGESTIVOS DE SARCOPENIA SEGUIR PARA O PASSO 2



PASSO 2: MEDIDA DA FORÇA MUSCULAR

O profissional deverá medir a força de prensão manual com um dinamômetro para verificar se a força está diminuída através de pontos de corte estabelecidos na literatura ou verificar se há prejuízo através do teste de sentar e levantar da cadeira cinco vezes quando o desempenho for maior que **15 segundos**.

CASO ESTEJA COM A FORÇA REDUZIDA SEGUIR PARA O PASSO 3



PASSO 3: MEDIDA DA MASSA MUSCULAR PARA CONFIRMAÇÃO DA SARCOPENIA



Confirmar o diagnóstico de sarcopenia verificando se a massa muscular está reduzida utilizando uma balança de bioimpedância elétrica ou se for possível avaliação por densitometria por dupla emissão de raios X.



LEMBRE-SE!

- Podemos prevenir a obesidade sarcopênica através da alimentação saudável, rica em proteínas e através da atividade física.
- O tratamento exige um cuidado nutricional com objetivo de promover a redução do percentual de gordura corporal e o aumento da massa muscular.
- A suplementação com proteínas e exercícios resistidos são fundamentais para promover o aumento da massa muscular e evitar perdas durante o tratamento.
- O tratamento também deve ser feito com equipe interdisciplinar para melhores resultados.

Em caso de suspeita de obesidade sarcopênica procure um nutricionista especialista em gerontologia para realizar uma avaliação.

SIGA AS ORIENTAÇÕES DO PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA POPULAÇÃO IDOSA.

- “Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições”
- “Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade”
- “Estimule o consumo diário de frutas, sendo preferencialmente inteiras, em vez de sucos”
- “Evite refrigerantes e bebidas açucaradas”

SBG
G    
SBGGRIO

