

# 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 contenham 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/altura<sup>2</sup>
- Se estiver com o IMC  $\geq 30$  Kg/m<sup>2</sup> ou circunferência da abdominal  $\geq 80$  cm para mulheres e  $\geq 94$  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

   

