

Dificuldade de idosos em consumir proteína agrava risco de osteoporose, aponta especialista

No Dia Mundial da Osteoporose, nutricionista esportiva explica como a baixa ingestão de carnes e laticínios na terceira idade cria um déficit perigoso para os ossos e músculos



São Paulo, outubro de 2025 – Em um país com uma população que envelhece rapidamente, a osteoporose, que já atinge 10 milhões de brasileiros, segundo dados da Abrasso (Associação Brasileira de Avaliação Óssea e Osteometabolismo), representa uma ameaça crescente, especialmente para os idosos. No **Dia Mundial da Osteoporose** (20/10), Caroline Yoshioka, nutricionista esportiva e consultora da **Ajinomoto do Brasil**, empresa referência em aminoácidos, alerta para um fator de risco muitas vezes negligenciado: a dificuldade que essa faixa etária tem em consumir a quantidade ideal de proteína, um nutriente tão vital quanto o cálcio para a saúde dos ossos.

O problema é um ciclo vicioso. Com o envelhecimento, há uma necessidade maior de ingerir proteínas para prevenir a perda de massa óssea e muscular (sarcopenia). No entanto, é comum que idosos diminuam o consumo de carnes e laticínios por restrições de apetite ou dificuldades de digestão. Esse déficit nutricional deixa o esqueleto duplamente vulnerável, sem a matéria-prima para sua estrutura e sem a proteção de músculos fortes para evitar quedas.

"As proteínas e os aminoácidos essenciais têm um papel complementar ao cálcio na formação e manutenção da matriz óssea. A contribuição deles vai além da simples construção muscular, sendo eles determinantes para a estrutura, resistência e o metabolismo do tecido ósseo", explica Carolina.

É neste cenário que a tecnologia de alimentos se torna uma aliada. Para compensar dietas com baixo aporte proteico, os aminoácidos isolados surgem como um diferencial. Por serem de fácil digestibilidade, eles garantem que o corpo receba os "tijolos" necessários para a construção da matriz óssea e o fortalecimento muscular, sem a necessidade de grandes volumes de comida. Essa é uma estratégia nutricional que visa atender às necessidades específicas de quem tem dificuldade em atingir a ingestão ideal de proteínas pela alimentação tradicional.

"A deficiência de alguns nutrientes, como os aminoácidos essenciais, pode impactar no enfraquecimento ósseo e muscular, uma vez que o osso não terá matéria-prima para se reconstruir. Isso porque a atividade física e a nutrição andam lado a lado, promovendo um fortalecimento muscular e uma remodelação óssea eficiente, aumentando a densidade mineral e resistência estrutural", destaca a nutricionista.

Alinhada as necessidades dos consumidores, a Ajinomoto do Brasil anunciou sua entrada no segmento de Nutrição para Saúde, apresentando para o mercado o suplemento alimentar, **AminoMov**. Composto pelos nove aminoácidos essenciais, cálcio, vitaminas D, B6 e C, e micronutrientes, o produto desempenha um papel fundamental na saúde óssea e muscular.

"AminoMov foi desenvolvido para auxiliar o envelhecimento saudável da população no geral, combinando saudabilidade com sabor. O produto oferece uma alta dose de leucina, principal aminoácido essencial para o fortalecimento muscular e ósseo, além de qualidade comprovada pelo selo Pure Amino Acid da Ajinomoto Co.®, e visa proporcionar um suporte nutricional eficaz para a manutenção de um corpo saudável e ativo, promovendo maior vitalidade e autonomia", explica André Igi, gerente de Nutrição para Saúde e Esporte da Ajinomoto do Brasil.

A divulgação deste material colabora diretamente para os seguintes ODS:





Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no país desde 1956, a Ajinomoto do Brasil é referência em aminoácidos e amplamente conhecida por seus produtos de varejo, como Tempero SAZÓN®, Refrescos MID®, Sopas VONO® e o próprio AJI-NO-MOTO®, além de atuar no segmento de food service (alimentação fora do lar). A empresa oferece produtos de alta qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Tem como propósito contribuir para o bem-estar da sociedade, das pessoas e do planeta utilizando sua expertise em “AminoScience”, a ciência dos aminoácidos, da produção à aplicação, por meio de um sistema alimentar sustentável. Para isso, trabalha com produtos desenvolvidos a partir do Biociclo - processo circular de produção sustentável -, com menor impacto no meio ambiente. Com quatro fábricas no interior de São Paulo e sede na capital, emprega cerca de 3 mil pessoas e atende mercados internos e externos. Globalmente, o Grupo Ajinomoto emprega mais de 34 mil pessoas, conta com 117 fábricas e produtos vendidos em mais de 130 países. Em 2024, teve um faturamento global de US\$10,2 bilhões e nacional de R\$3,6 bilhões. Para mais informações, visite www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

FSB Comunicação

ajinomoto@fsb.com.br