



01/2021

Alimentação saudável de idosos pode auxiliar na manutenção da imunidade em tempos de pandemia

Ciência destaca a importância do consumo de proteínas, peptídeos e aminoácidos na terceira idade

São Paulo, janeiro de 2021 – Em tempos de pandemia, os cuidados com a saúde são fundamentais, principalmente com idosos, que apresentam sistema imunológico mais vulnerável e fazem parte do grupo de risco para a Covid-19. Uma revisão publicada por cientistas brasileiros intitulada “*Coronavirus disease 2019 (Covid-19) and Nutritional Status: The missing link?*”, publicado em setembro de 2020, aponta que um dos fatores de agravamento da doença em pessoas com idade mais avançada pode estar relacionado à má nutrição, resultante de alimentação deficiente em diversos nutrientes, incluindo proteínas, peptídeos e aminoácidos, que são componentes fundamentais para a construção de células do organismo.

O levantamento, assinado por diferentes grupos de pesquisa, como USP, Unifesp Baixada Santista e UFSC, alerta que os riscos de agravamento da infecção aumentam entre 25,5 e 52,7% em pacientes malnutridos e com idade superior a 65 anos.

“Idosos já possuem um comprometimento do sistema imunológico devido ao processo de envelhecimento ou redução na produção de células. Por isso, o consumo de proteínas completas

como carnes em geral ou mesmo uma variedade de grãos, como feijão, ervilha, milho, lentilhas, grão de bico, que são fontes de aminoácidos essenciais, é recomendado na prevenção de diversas doenças”, sugere a doutora em Ciência de Alimentos, Hellen Maluly, consultora da Ajinomoto do Brasil.

O estudo indica também outro fator que pode estar relacionado à dificuldade na recuperação de idosos com Covid-19: a sarcopenia, síndrome caracterizada pela perda de massa muscular em pessoas com mais de 50 anos e que não praticam atividades físicas regularmente. Esses pacientes têm mais risco de pneumonia e, como reflexo do enfraquecimento muscular, podem apresentar dificuldades na introdução de ventilação mecânica em casos de hospitalização.

“Aminoácidos como leucina, isoleucina e valina podem ser grandes aliados na prevenção à sarcopenia, pois contribuem para o aumento de massa muscular. Eles agem diretamente na síntese de proteínas musculares, estimulando a produção de células com mais facilidade, principalmente quando associados a atividades físicas. Mas, mesmo em idosos hospitalizados, a dieta rica em aminoácidos essenciais já se mostrou eficaz para melhoria desses quadros”, explica a especialista.

A qualidade nutricional na alimentação de idosos é extremamente importante em qualquer ocasião, não somente em períodos de pandemia. Para uma vida mais saudável na terceira idade, além da prática de atividade física, recomenda-se o acompanhamento de profissionais que podem indicar a ingestão adequada de aminoácidos e outros componentes.

Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto do Brasil se empenha em oferecer produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, SAZÓN® Tempera & Prepara, RECEITA DE CASA™, HONDASHI® e SABOR A MI®, além das sopas individuais

VONO® e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e FIT Zero Açúcar, o azeite de oliva extra virgem TERRANO™ e o azeite de oliva tipo único TERRANO™, o SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD, produto composto por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do esporte. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. A Ajinomoto, multinacional japonesa com sede em Tóquio, é referência mundial em aminoácidos. O Grupo Ajinomoto obteve um faturamento global de US\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,4 bilhões no ano fiscal de 2019. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 fábricas e cerca de 34 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.