

Suplemento alimentar pode beneficiar idosos

ZERO HORA - RS - 08.08.09

A Universidade Federal de Viçosa, em Minas Gerais, desenvolveu um novo produto que pretende reforçar a saúde dos idosos e acrescentar sabor à comida caseira. É um produto em pó que pode ser usado no preparo de pães e bolos ou misturado ao leite. Nos sabores baunilha, chocolate, morango e banana, a fórmula contém proteína animal, vitaminas e minerais, além de baixa quantidade de gordura e de sódio.

O suplemento pode ajudar maiores de 60 anos com algum tipo de deficiência nutricional. Com a idade, os pacientes começam a enfrentar mais dificuldade para ingerir e absorver nutrientes importantes. Segundo Neuza Brunoro Costa, professora de Nutrição da instituição mineira, a capacidade de absorção dos idosos é menor do que a de um adulto jovem. – No suplemento, há uma fibra, a inulina, que aumenta a absorção dos minerais pelo organismo. Pode ajudar a suprir esse déficit alimentar – diz. Outro componente presente é o cálcio, essencial para manter a saúde dos ossos e que ajuda a segurar o avanço da osteoporose.

O produto já é comercializado por uma empresa encubada na instituição, mas ainda não pode ser encontrado nas prateleiras dos supermercados. Os responsáveis aguardam a liberação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Apesar das vantagens do suplemento, é importante que consumidores saibam que qualquer problema nutricional deve ser avaliado por um profissional, pois cada pessoa absorve os nutrientes de maneira diferente. Além disso, certos casos exigem cuidados redobrados com a alimentação. – Idosos que estão enfrentando alguma enfermidade ou em recuperação podem precisar de suplementos específicos.

Uma complementação alimentar bem orientada ajuda a restabelecer a saúde – ressalta Maria Cristina Berleze, geriatra do Hospital Mãe de Deus, em Porto Alegre. Em idosos saudáveis, é sempre importante dar prioridade a uma alimentação variada e equilibrada todos os dias – evitando o consumo exagerado de gordura, sal e açúcar e enchendo o prato de frutas e verduras.