

Health & Nutrition Sciences

Hidratação em...

Idosos

Você é o que bebe!

A água é responsável por quase **50% do peso corporal dos idosos**

e é um nutriente essencial.

A água desempenha um papel importante em muitos processos vitais no corpo todo, incluindo:

1. Composição Corporal
2. Regulação da temperatura
3. Lubrificação
4. Metabolismo & Digestão
5. Função Cardiovascular.

Você bebe o suficiente?

As recomendações podem variar dependendo da idade e do gênero

HOMENS
IDOSOS

3

litros

por dia

MULHERES
IDOSAS

2

litros

por dia

A ingestão recomendada de líquidos para idosos.¹

Consuma alimentos ricos em água

Os alimentos também fazem parte da equação de hidratação e normalmente adicionam 20% a 30% à ingestão total de líquidos.²

O teor de água dos alimentos varia e pode ocorrer de acordo com o indicado a seguir:



60%

Carne bovina, suína e de frango



80%

Ovo



85%

Frutas e Legumes



50%

Queijos



80%

Peixes e Frutos do Mar



45%

Pães

Os idosos estão mais em risco³

Adultos sedentários perdem de 2 a 3 litros de água por dia através da pele, respiração e urina. E a altitude, temperatura do ar e umidade podem influenciar nessa quantidade.⁴

Os efeitos da desidratação podem começar com a perda de 1-2% do peso corporal.^{1,2}



Boca, lábios e olhos secos



Tontura & vertigem



Aumento da temperatura corporal



Fadiga



Dor de cabeça



Perda de apetite

Health & Nutrition Sciences

Hidratação e Envelhecimento Saudável

Idosos são mais suscetíveis à desidratação por causa dos seguintes fatores de risco:⁵

Sensação de sede reduzida

Isso leva a uma diminuição no consumo de líquidos.^{6,7}

Redução das reservas de líquido corporal

À medida que envelhecemos, a perda de massa muscular diminui o teor de água do corpo, de modo que mesmo uma pequena quantidade de perda adicional de água pode levar à desidratação.^{8,9}

Rins são menos capazes de concentrar urina

Os rins, com o passar dos anos, podem ter mais dificuldade para reter água durante períodos de menor consumo de líquidos.¹⁰

Doenças e medicamentos

Diabetes, febre, incontinência e/ou medicamentos (laxantes e diuréticos) e procedimentos médicos (jejum) têm um grande impacto nos níveis de hidratação.^{11,12,13}

Hábitos diários que ajudam na hidratação



Ter garrafas de água próximas o dia todo



Beber líquidos junto com os medicamentos



Facilitar o acesso de consumo de líquidos (com copos, canudos ou garrafas de água)



Colocar despertador para lembrar de consumir líquidos regularmente



Equilibre sua hidratação

Não muito nem muito pouco

Hiponatremia (baixos níveis de sódio no sangue) é especialmente comum em idosos.¹⁴ Este aumento da predisposição à hiponatremia deve-se à interrupção do equilíbrio de sódio e água causados pelo envelhecimento normal.¹⁵



References:

1. IOM. Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water, 2005. National Academy Press.
2. EFSA, 2010. EFSA Journal, 8(3), p.1459.
3. Benelam, B. and Wyness, L., 2010. Nutr Bull, 35(1), p.3-25.
4. Jequier, E. and Constant, F., 2010. Eur J Clin Nutr, 64(2), p.115.
5. Manz, F., 2007. J Am Coll Nutr, 26(sup5), p.535S-541S.
6. Schols, J.M.G.A., et al., 2009. J Nutr Health Aging, 13(2), p.150-157.
7. Kenney, W.L. and Chiu, P., 2001. Med Sci Sports Exerc, 33(9), p.1524-1532.
8. Sheehy, C.M., et al., 1999. Biol. Res. Nurs., 1(1), p.30-37.
9. Rikkert M G O, et al., 2009 BMJ; 339, p 2663.
10. Bennett, J.A., 2000. Geriatr Nurs, 21(2), p.84-88.
11. Menten, J., 2006. Am J Nurs, 106(6), p.40-49.
12. Feinsod, F.M., et al., 2004. J Am Med Dir Assoc, 5(2), p.S36-S41.
13. Donatelli, N.S. and Somes, J., 2018. J. Emerg. Nurs., 44(1), p.84-85.
14. Soiza, R.L. et al., 2014. J Clin Med., 3(3), p.944-958.
15. Soiza, R.L. et al., 2008. Rev. Clin. Gerontol, 18(2), p.143-158.