

LIMA, Rafael Pereira de. A contribuição da soja como um alimento funcional para uso na prevenção e controle da osteoporose em idosos. Bragança Paulista, SP: FESB, 2009. (IMPRESSO)

RESUMO

O número de idosos vem crescendo aceleradamente a cada ano. No Brasil, há várias explicações para este aumento. Com a denominação de idosos ou terceira idade, são considerados idosos aqueles com idade de 60 anos ou mais, sendo que a maioria pertence a uma classe de baixo nível socioeconômico e educacional. Juntamente com a idade cronológica várias modificações fisiológicas ocorrem, sendo que a maior evidência e prevalência nos estudos da atualidade é a osteoporose. A osteoporose pode estar relacionada à má absorção e/ou ingestão insuficiente de cálcio, a vitamina D e a exposição solar entre outros. A prevenção de danos e agravos bem como a promoção de conhecimentos acerca da osteoporose pode permitir a escolha de alimentos mais adequados. A soja como um alimento funcional tem contribuído para prevenir e minimizar os danos causados pela osteoporose e proporcionar melhor qualidade de vida em idosos. O presente trabalho trata-se de uma revisão da literatura com olhar para o idoso nos aspectos do processo do envelhecimento, a saúde óssea e a importância dos alimentos funcionais.