

GUIMARÃES, Sayonara de Abreu. As influências da dieta mediterrânea na longevidade e qualidade de vida. Bragança Paulista, SP: FESB, 2009. (IMPRESSO)

RESUMO

O envelhecimento populacional é uma realidade mundial. Nas últimas décadas houve mudanças na transição demográfica com redução da natalidade e aumento do número de idosos. A expectativa de vida da população tanto dos países desenvolvidos como dos em desenvolvimento se elevou, alcançando hoje, uma maior longevidade. Portanto, uma das grandes preocupações da área da saúde é se essa maior longevidade é acompanhada de um bom estado de saúde e qualidade nos anos vividos. Sendo assim, torna-se fundamental o conhecimento da anatomia e fisiologia do processo de envelhecimento pelos profissionais da área da saúde, para que possam estar preparados para atender essa população que tende a crescer a cada ano. Ao mesmo tempo, houve mudanças no estilo de vida e hábitos alimentares das populações atuais, com um aumento no consumo de alimentos industrializados, e um hábito de vida mais sedentário, favorecendo o aumento das doenças crônicas não transmissíveis. Desse modo, o maior desafio das próximas décadas será cuidar de uma população de mais de 32 milhões de idosos, ao lado de uma alta prevalência de doenças crônicas. O objetivo do presente trabalho é apontar as principais alterações anatômicas e fisiológicas do processo de envelhecimento, e as principais características alimentares e nutricionais da Dieta Mediterrânea, como um padrão alimentar saudável, descrevendo sua relevância na redução de doenças crônicas não-transmissíveis e na maior e mais saudável longevidade e qualidade de vida.