

OLAH, Alane Tuneli. Nutrição aplicada nos processos de envelhecimento. Bragança Paulista, SP: FESB, 2010. (IMPRESSO)

RESUMO

O envelhecimento é um processo lento, porém natural e todo o ser humano deve preparar-se para passar. Por este motivo, o presente trabalho busca esclarecer as alterações deste comportamento psicossociais até as principais alterações morfofisiológicas que ocorrem no organismo do idoso e que afetam diretamente seu estado nutricional, modificando suas necessidades de determinados nutrientes, e como a nutrição pode interagir nesses processos. Esses processos podem ser amenizados através da qualidade de vida do idoso, da prática de atividades físicas e da aplicação da nutrição, que pode suprir a necessidade do organismo interagindo de forma que esta seja trabalhada adequadamente, principalmente nesta faixa etária, através da ajuda de familiares ou até mesmo de indivíduos que não fazem parte da família, mas que assumem a responsabilidade de cuidadores, com o objetivo de que o idoso não venha a desenvolver problemas mais sérios no futuro, podendo devolver a ele a esperança de uma vida mais saudável e sem complicações.