

CONSEQUÊNCIAS DA ALIMENTAÇÃO INADEQUADA EM IDOSOS

Longo prazo:

- Deficiências de micronutrientes (anemia, osteoporose, imunidade baixa)
 - Sarcopenia → perda muscular, risco de quedas
 - Comprometimento cognitivo (memória, raciocínio)
 - Doenças crônicas (hipertensão, diabetes tipo 2, obesidade, problemas ósseos, cardíacos e renais)
 - Vulnerabilidade maior a infecções
 - Redução da qualidade de vida (dependência, isolamento, depressão)
 - Aumento da mortalidade precoce