Área Temática: Nutrição Clínica

**CONSUMO ALIMENTAR DE IDOSOS E MARCADORES INFLAMATÓRIOS: POTENCIAIS EFEITOS NA LONGEVIDADE**

**Débora Danuse de Lima Silva¹**;

Danilo de Lima Silva².

A inflamação sistêmica de baixo grau tem um impacto significativo na saúde humana e longevidade, sendo os nutrientes capazes de modular esse estado inflamatório (BORDONI et al., 2015). A desregulação da resposta inflamatória e imune que ocorre durante o envelhecimento coloca os idosos em maior risco de infecção e desenvolvimento de doenças metabólicas e crônicas (JANKOVIC et al., 2014). Neste contexto, o presente estudo teve como objetivo apresentar a relação entre o consumo alimentar de idosos e marcadores inflamatórios e os seus efeitos na longevidade. Constituiu-se de uma pesquisa de natureza qualitativa descritiva, exploratória e transversal, realizada através de uma revisão da literatura com buscas nas bases Sciencedirect, Pubmed, Web of Science e Periódicos CAPES, no intervalo de tempo dos últimos 5 anos, idioma inglês, e os termos indexados foram elderly, leukocytes, c-reactive protein e food consumption, em que 70 artigos pesquisados e 34 selecionados. O envelhecimento e a inflamação agem em diferentes níveis de complexidade, envolvendo vários tecidos e órgãos, bem como o sistema imunológico e a microbiota intestinal. A complexa interação entre fatores epinéticos como senescência celular, obesidade, microbiota intestinal e dieta contribuem para o estado inflamatório sistêmico, através do desequilíbrio de mediadores pró-inflamatórios e anti-inflamatórios (LEONARDI et al., 2018). A dieta do tipo ocidental, rica em carne vermelha, laticínios com alto teor de gordura, grãos refinados e açúcares, tem sido associada a níveis elevados de PCR e IL-6. Por outro lado, a dieta mediterrânea e dietas em geral com alto consumo de frutas e vegetais têm sido associadas a níveis mais baixos de inflamação (CARRUBA et al., 2016). Concluiu-se que estudos sobre o envelhecimento inflamatório ainda encontram-se em um estágio inicial. A elucidação dos mecanismos moleculares subjacentes, utilização de novos biomarcadores mais específicos e estratégias de intervenção nutricional eficazes e seguras para uso em longo prazo são necessárias para o desenvolvimento de novas abordagens para retardar ou prevenir doenças relacionadas ao processo inflamatório em idosos.

Palavras-chave**:** Inflamação; Dieta; Envelhecimento.

BORDONI, A. et al. Dairy Products and Inflammation: A Review of the Clinical Evidence. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, p.1-59, 2015.

CARRUBA, G. et al. Nutrition, aging and cancer: lessons from dietary intervention studies.**Immunity & Ageing**, v. 13, p. 13, 2016.

JANKOVIC, N. et al. Adherence to a Healthy Diet According to the World Health Organization Guidelines and All-Cause Mortality in Elderly Adults From Europe and the United States. **American Journal of Epidemiology**, v.180, n.10, p.978-988, 2014.

LEONARDI, G.C. et al. Ageing: from inflammation to cancer. **Immunity &Ageing**, v. 15, p. 1, 2018.