

Associação Portuguesa de Nutricionistas em parceria com a Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia lança novo E-book sobre alimentação na pessoa idosa.

A Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN) em parceria com a Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia (SPGG) acaba de lançar um novo *E-book* dedicado à alimentação na pessoa idosa. Esta ferramenta gratuita, disponível *online*, surge no âmbito da comemoração do Dia Internacional das Pessoas Idosas de 2013, pretendendo sensibilizar e informar os profissionais de saúde, cuidadores, familiares e a comunidade em geral, sobre os cuidados a ter na alimentação deste grupo etário.

Na última década em Portugal verificou-se um aumento de cerca de 19% da população idosa (65 ou mais anos). A alimentação em Idade Sénior é um tema de destaque nas últimas décadas, especialmente no que se refere ao estado nutricional e ao consumo de alimentos.

Segundo evidências epidemiológicas, é possível concluir que o risco de inúmeras patologias associadas ao envelhecimento pode ser minimizado por uma intervenção adequada ao nível dos estilos de vida, nomeadamente da alimentação, da nutrição e da actividade física.

A intervenção na área da nutrição, com o objectivo de contribuir para alertar e informar, deve realizar-se de forma articulada com diferentes profissionais, nomeadamente nutricionistas, médicos, enfermeiros, cuidadores, entre outros, bem como as famílias, lares e centros de convívio.

O novo E-book “Alimentação no Ciclo de vida: Alimentação na pessoa idosa” destaca quais os determinantes do estado nutricional da pessoa idosa, bem como as consequências do envelhecimento no estado nutricional.



E-book “Alimentação no Ciclo de vida: Alimentação na pessoa idosa” disponível em: [<http://www.apn.org.pt>] e
<http://www.spgg.com.pt/>]

Além de informação sobre as necessidades nutricionais e recomendações alimentares, o *E-book* apresenta também conselhos úteis para este grupo etário.

É ainda possível encontrar neste *E-book* uma componente mais prática, nomeadamente um exemplo de um dia alimentar com receitas saudáveis e a sua adaptação para pessoas idosas com problemas de mastigação, tão comum nesta fase do ciclo de vida.

Sobre a realização do ***E-book* “Alimentação no Ciclo de vida: Alimentação na pessoa idosa”** sublinha-se ainda que: “Conseguir viver o mais tempo possível, de forma independente, no seu meio habitual de vida, tem que ser um objectivo individual de vida e uma responsabilidade colectiva para com as pessoas idosas. Envelhecer com saúde, autonomia e independência, o mais tempo possível, constitui assim, hoje, um desafio à responsabilidade individual e colectiva.”

Para mais informações, por favor, contactar:

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS

Rua João das Regras, n.º 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto
Telf. 22 2085981 | Fax: 22 2085145
geral@apn.org.pt

SOCIEDADE PORTUGUESA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA

Av. Miguel Bombarda, nº61 R/C Esq.º | 1050-161 Lisboa
Telf:213 584 380 | Fax:213 584 389
geral@spgg.com.pt