

## **Os adultos idosos da Europa não ingerem proteínas suficientes – as recomendações do projeto PROMISS podem ajudar**

A 25 de junho de 2021, o projeto PROMISS («PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects») apresentou os seus resultados numa conferência híbrida. Com o envelhecimento cada vez maior da população europeia, o desafio é envelhecer de forma saudável e ativa. No entanto, na Europa, entre 20-50 % de todos os adultos idosos que vivem em casa são subnutridos ou correm o risco de desnutrição energético-proteica.

Com base nos resultados do projeto de investigação PROMISS («PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects»), concluiu-se que para terem um funcionamento físico ótimo, seria necessário que os adultos idosos comessem, no mínimo, 1,0 grama de proteína/kg de peso corporal/dia. No entanto, mais de metade dos adultos idosos não cumpre esse objetivo. Tendo por base estes e outros resultados, o projeto PROMISS desenvolveu recomendações no domínio da alimentação e da atividade física otimizadas, sustentáveis e baseadas em provas para prevenir a desnutrição e apoiar o envelhecimento ativo e saudável.

### **Recomendações**

Com base em provas científicas, o projeto PROMISS recomenda o seguinte relativamente aos adultos idosos:

#### Consumo de proteínas

- Consumir mais de 1,0 g de proteína por kg de peso corporal por dia para beneficiar a função física;
- Consumir, no mínimo, 30 g de proteína numa refeição por dia e, se possível, em duas refeições por dia;
- Utilizar alimentos ricos em proteínas para aumentar a ingestão de proteínas quando há pouco apetite ou com uma dieta vegetariana;
- Aumentar gradualmente a ingestão de proteínas e utilizar produtos com uma densidade proteica elevada e, em especial, bebidas de alto teor proteico, para evitar a sensação de se estar cheio e inchado.
- Os adultos idosos, os seus dietistas ou profissionais de saúde deveriam avaliar a ingestão de proteínas com o Protein Screener em [www.proteinscreener.nl](http://www.proteinscreener.nl).

#### Uma dieta mais sustentável

- Comer mais proteínas à base de plantas como leguminosas, cereais, frutos secos e sementes;
- Não é necessário ser-se totalmente vegano ou vegetariano;

- Comer menos proteínas de origem animal (como carne de vaca, borrego e carnes processadas) e escolher frango e carne de porco - no caso de gestão de carne;
- Não se deve consumir peixe mais do que uma vez por semana;
- Se for consumido peixe, devem ser tidos em conta rótulos ecológicos em produtos à base de peixe certificados, como é o caso dos logótipos azul do Conselho de Proteção Marinha (MSC) e do Conselho de Proteção de Aquacultura (ASC).

#### Atividade física

- Ser fisicamente ativo durante, pelo menos, 30 minutos por dia, porque beneficia a função física e a qualidade de vida, além de ajudar a prevenir a debilidade e a desnutrição proteico-energética;
- Quanto mais tempo, mais frequentes e/ou mais intensos forem os adultos idosos fisicamente ativos, maiores serão os benefícios para a sua saúde;
- Realizar atividades que fortaleçam os músculos e ossos, por exemplo, o treino de resistência;
- O comportamento sedentário deve ser reduzido tanto quanto possível, uma vez que isso diminui o risco de declínio funcional e de debilidade.

#### Sobre o projeto PROMISS

O projeto PROMISS («PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects») é um consórcio internacional multidisciplinar que investigou a subnutrição de pessoas idosas que vivem em casa. O projeto foi financiado pelo programa de investigação e inovação Horizon 2020 da União Europeia, ao abrigo da subvenção n.º 678732.

Podem ser consultadas mais informações sobre o projeto, [publicações científicas](#), ferramentas práticas e vídeos explicativos sobre proteínas no sítio Web PROMISS: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu)

Estão igualmente disponíveis recomendações e material de apoio para diferentes públicos-alvo:

- [Adultos idosos \(disponível em várias línguas\)](#)
- [Profissionais de saúde \(disponível em inglês e alemão\)](#)
- [Dietistas e nutricionistas \(disponível em inglês e neerlandês\)](#)
- [Decisores políticos \(em inglês\)](#)
- [Indústria alimentar e PME \(em inglês\)](#)

---

Para mais informações ou perguntas sobre o projeto, contacte com o gabinete do projeto em [promiss.po@vu.nl](mailto:promiss.po@vu.nl).