

NUTRIENTES, INFLAMMAGING E ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Maria Clara da Silva, Weslan Vieira Malta e Bruno Basilio Cardoso de Lima

INTRODUÇÃO: O processo de envelhecimento é acompanhado de alterações na resposta inflamatória, que podem desencadear um estado de inflammaging, definido como uma resposta inflamatória crônica, sistêmica e de baixo grau, tal atributo contribui de maneira negativa para o organismo humano e é fator desencadeante no desenvolvimento das mais diversas doenças. A nutrição possui um papel de extrema importância no tratamento e primordialmente na prevenção de tal estado inflamatório, contribuindo de maneira positiva através de nutrientes com potencial anti-inflamatório e antioxidante. **OBJETIVOS:** Analisar os benefícios da nutrição frente à prevenção e tratamento do estado inflamatório no envelhecimento, bem como o impacto de tal condição na saúde dos indivíduos idosos. **METODOLOGIA:** O estudo foi realizado através de uma pesquisa nas bases de dados Google Acadêmico e Pubmed, com artigos publicados entre os anos de 2017 a 2021, nos idiomas português e inglês, os termos de busca utilizados foram: Inflamação, nutrição, envelhecimento e nutrientes. **RESULTADOS:** O envelhecimento estabelece-se como uma ação fisiológica natural, que traz consigo uma série de modificações que se estendem desde à nível celular até orgânico, ocorrendo um característico declive de funções importantes para o adequado funcionamento do organismo humano. Tais alterações resultam em uma desconformidade entre fatores anti-inflamatórios e pró-inflamatórios, gerando considerável descontrole na resposta inflamatória que caso persistente a longo prazo aumenta o risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares, neurodegenerativas, autoimunes, podendo agravar de forma significativa o estado de saúde. Existem aspectos modificáveis envolvidos, que quando modulados de maneira positiva, agem diretamente na atenuação, prevenção e até mesmo tratamento de tal condição, a nutrição é um deles e tem impactante relevância através de nutrientes que agem como anti-inflamatórios e antioxidantes, influenciando na manifestação das substâncias inflamatórias. Estudos revelam que fitoquímicos e compostos bioativos presentes em frutas e vegetais são capazes de abrandar o estado de inflamação, assim como a adição de ômega-3, ácidos graxos monoinsaturados e poli-insaturados n-3, vitaminas E, C, D, polifenóis, flavanóides, adequada ingestão de fibras, e a adoção de padrões alimentares saudáveis, como as dietas mediterrânea e vegetariana. **CONCLUSÃO:** Fica evidente, portanto, que a resposta inflamatória sofre alterações durante o processo de envelhecimento, levando a um estado pró-inflamatório, que pode contribuir para o surgimento de diversas patologias, entretanto tal condição pode ser retardada através de nutrientes isolados, como também de alguns padrões dietéticos com características anti-inflamatórias. Sendo de suma importância para os idosos a adoção de padrões dietéticos que possam favorecer a saúde e aumentar a qualidade de vida ao retardar o processo inflamatório que ocorre durante a senescência.

Palavras-chave: Nutrição; Processo Inflamatório; Senescência.

Referências Bibliográficas:

COELHO, Tânia Isabel Santos. Influência da Nutrição na Resposta Inflamatória e no Envelhecimento. Orientador: Pinto, Anabela Mota. ; Gomes, Catarina Alexandra dos Reis Vale. 2017. 65 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de medicina, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2017. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10316/82419>. Acesso em: 02 mar. 2022.

CALDER, Philip. C. ; et al. Health relevance of the modification of low grade inflammation in ageing (inflammageing) and the role of nutrition. *Science Direct*, v. 40, p. 95-119, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.arr.2017.09.001>. Acesso em: 02 mar. 2022.

FRANCESCHI, Cláudio; et al. Inflammaging: a new immune– metabolic viewpoint for age-related diseases. *Nature Reviews endocrinology*, v.14, p.576-590, julho, 2018. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41574-018-0059-4>. Acesso em: 01 mar. 2022.

MONTEIRO, Rute Alexandra Gomes. O Impacte do Envelhecimento na Resposta Inflamatória. Orientador: Costa, Ana Maria Pego Todo-Bom Ferreira da. ; Pinto, Anabela Mota. 2021. 47 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de medicina, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10316/98582>. Acesso em: 02 mar. 2022.

WAWRZYNIAK-GRAMACKA, Edyta; et al. The Association of Anti-Inflammatory Diet Ingredients and Lifestyle Exercise with Inflammaging. *Nutrients*, v.13, outubro, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/11/3696>. Acesso em: 01 mar. 2022.