REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

O IMPACTO DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS NA SAÚDE DO IDOSO

THE IMPACT OF FUNCTIONAL FOODS ON THE HEALTH OF THE ELDERLY

Ciências da Saúde • 06/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/793695397

Aldomiro Sena Rodrigues[1]

Daniel Pinheiro Guimarães[2]

Maria do Socorro Feitosa de Vasconcelos[3]

Nayara Silva de Oliveira[4]

Ronildo Oliveira Figueiredo[5]

RESUMO

O envelhecimento é acompanhado por mudanças fisiológicas e metabólicas que podem aumentar a vulnerabilidade dos idosos ao desenvolvimento de doenças crônicas e alterações na saúde física e cognitiva. Foi realizada uma Revisão Integrativa da Literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, por meio de buscas nas bases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e MEDLINE/PubMed. Foram considerados artigos publicados entre 2021 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, relacionados diretamente à temática estudada. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 15 artigos para análise. Os resultados demonstraram que o consumo de alimentos funcionais e de alimentos ricos em compostos bioativos esteve relacionado a benefícios cardiovasculares, metabólicos, cognitivos, musculares e ósseos, além de contribuir para a prevenção e controle de fatores associados às doenças crônicas. Concluiu-se que os alimentos funcionais podem representar uma estratégia relevante para a promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos, especialmente quando inseridos em uma alimentação equilibrada e adequada às necessidades individuais.

Palavras-chave: Alimentos funcionais; Idosos; Envelhecimento; Saúde; Nutrição.

ABSTRACT

Aging is accompanied by physiological and metabolic changes that may increase older adults' vulnerability to the development of chronic diseases and changes in physical and cognitive health. An Integrative Literature Review was conducted, with a descriptive design and qualitative approach, through searches in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean

Literature in Health Sciences (LILACS), and MEDLINE/PubMed databases. Articles published between 2021 and 2025, in Portuguese, English, and Spanish, and directly related to the study topic were considered. After applying the inclusion and exclusion criteria, 15 articles were selected for analysis. The results demonstrated that the consumption of functional foods and foods rich in bioactive compounds was associated with cardiovascular, metabolic, cognitive, muscular, and bone health benefits, in addition to contributing to the prevention and control of factors associated with chronic diseases. It was concluded that functional foods may represent a relevant strategy for promoting health and quality of life among older adults, particularly when incorporated into a balanced diet adapted to individual needs.
Keywords: Functional foods; Older adults; Aging; Health; Nutrition.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui uma importante transformação demográfica e tem ampliado a necessidade de estratégias voltadas à promoção da saúde e à manutenção da autonomia na velhice (Fernandes, 2024). A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o envelhecimento saudável como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que possibilita o bem-estar na idade avançada (Barreiro et al., 2021).

Com o avanço da idade, ocorrem modificações fisiológicas que podem interferir diretamente no estado nutricional, como redução da massa muscular, alterações no metabolismo, diminuição do apetite e mudanças na percepção de sabores e odores (Conteçotto et al., 2024). Esses fatores podem favorecer inadequações alimentares e aumentar a vulnerabilidade à desnutrição, à

sarcopenia e à fragilidade, a OMS destaca que, após os 60 anos, há tendência de redução da massa magra e aumento proporcional da gordura corporal, tornando a qualidade da alimentação ainda mais relevante (Castro; Almeida, 2025).

O envelhecimento provoca diversas alterações fisiológicas e metabólicas que podem aumentar a necessidade de cuidados com a alimentação nesse contexto, uma dieta equilibrada contribui para a manutenção da saúde e da qualidade de vida dos idosos, os alimentos funcionais despertam interesse por apresentarem componentes biologicamente ativos capazes de proporcionar benefícios que ultrapassam o fornecimento de energia e nutrientes (Silva; Bruchbertani, 2025).

Entre os principais componentes bioativos estão as fibras alimentares, compostos fenólicos, carotenoides, ácidos graxos insaturados e probióticos, e essas substâncias estão presentes em alimentos como frutas, hortaliças, cereais integrais, leguminosas, oleaginosas e alimentos fermentados, seu consumo pode contribuir para o adequado funcionamento do organismo e para a manutenção da saúde durante o processo de envelhecimento (Gama, 2025).

A importância dos alimentos funcionais também está relacionada à elevada ocorrência de doenças crônicas entre a população idosa, condições como doenças cardiovasculares, diabetes mellitus e alterações metabólicas podem comprometer a qualidade de vida e exigir cuidados contínuos, dessa forma, uma alimentação adequada, incluindo alimentos funcionais, pode atuar como estratégia complementar na promoção da saúde e na prevenção de agravos relacionados ao envelhecimento (Menão et al., 2022).Evidências

recentes apontam que padrões alimentares caracterizados por maior consumo de alimentos vegetais podem estar associados a melhores indicadores de saúde cardiometabólica e função cognitiva durante o envelhecimento, além disso, frutas e hortaliças constituem importantes fontes de fibras e compostos bioativos, reforçando sua participação em uma alimentação direcionada à promoção do envelhecimento saudável (Ferreira; Silva, 2025).

Além da composição corporal, determinados componentes presentes nos alimentos podem atuar sobre mecanismos relacionados ao estresse oxidativo, à inflamação e à microbiota intestinal, processos que possuem relação com diferentes condições associadas ao envelhecimento (Mariano; Taha, 2023)

Os probióticos, por exemplo, vêm sendo investigados por seu potencial de contribuir para um microbioma intestinal mais equilibrado e para respostas imunológicas adequadas. Entretanto, os efeitos dependem do alimento, do componente bioativo, da quantidade consumida e das características individuais, não sendo adequado considerar qualquer alimento funcional como substituto de tratamento médico ou nutricional (Coutinho; Coutinho; Ribeiro, 2024).

A OMS recomenda uma alimentação diversificada, equilibrada e adequada às necessidades individuais, priorizando frutas, verduras, legumes, cereais integrais e outras fontes de nutrientes, enquanto orienta a redução do consumo de produtos ricos em açúcares livres, sódio e gorduras prejudiciais (Barreiro et al., 2021).

Em idosos, essa perspectiva é particularmente relevante, pois estudos recentes associam maior consumo de alimentos

ultraprocessados a desfechos como fragilidade, alterações lipídicas, declínio da função renal, obesidade abdominal e pior desempenho cognitivo, embora ainda sejam necessárias mais pesquisas para estabelecer relações causais (Fernandes, 2024).

Diante desse contexto, compreender a participação dos alimentos funcionais na alimentação da população idosa torna-se relevante para identificar estratégias nutricionais que possam contribuir para a prevenção de agravos, manutenção da capacidade funcional e melhoria da qualidade de vida. Assim, o objetivo geral desta pesquisa é analisar o impacto do consumo de alimentos funcionais na saúde do idoso, considerando seus possíveis efeitos sobre o estado nutricional, a prevenção de doenças crônicas, a função muscular, a saúde intestinal, a capacidade cognitiva e a qualidade de vida durante o envelhecimento.

2. METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), de caráter descritivo e abordagem qualitativa, com a finalidade de reunir, analisar e sintetizar conhecimentos científicos relacionados ao impacto dos alimentos funcionais na saúde da população idosa. A escolha desse método permitiu integrar diferentes evidências disponíveis na literatura, possibilitando uma compreensão ampla sobre os benefícios associados ao consumo desses alimentos e sua relação com a promoção da saúde, prevenção de doenças e qualidade de vida durante o envelhecimento. A revisão integrativa foi conduzida a partir das etapas propostas por Mendes, Silveira e Galvão (2008), que contemplaram a definição do tema e da questão norteadora, busca

na literatura, seleção dos estudos, avaliação das evidências, análise dos resultados e apresentação da síntese.

A pesquisa bibliográfica foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE/PubMed), por apresentarem ampla disponibilidade de publicações relacionadas às áreas de nutrição, saúde do idoso e alimentos funcionais. Para a realização das buscas, foram utilizados descritores relacionados ao tema, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, de modo a ampliar e, posteriormente, direcionar os resultados encontrados. Entre os termos utilizados estiveram: “alimentos funcionais”, “idosos”, “envelhecimento” e seus correspondentes em inglês.

Como questão norteadora da pesquisa, foi estabelecida a seguinte pergunta: “Qual foi o impacto do consumo de alimentos funcionais sobre a saúde da população idosa?”. A partir dessa questão, foram definidos os critérios que orientaram a identificação dos estudos relevantes para a revisão. A estratégia de busca foi planejada de maneira a contemplar publicações que abordaram diretamente a relação entre o consumo de alimentos funcionais e diferentes aspectos da saúde dos idosos, incluindo estado nutricional, doenças crônicas, função muscular, saúde intestinal, cognição e qualidade de vida.

Foram considerados como critérios de inclusão os artigos científicos publicados entre 2021 e 2025, disponíveis integralmente, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que apresentaram relação direta com a temática investigada e abordaram indivíduos idosos ou

resultados aplicáveis especificamente a essa população. Foram priorizados estudos originais, estudos observacionais, ensaios clínicos e revisões que apresentaram informações relevantes para a compreensão dos efeitos dos alimentos funcionais sobre a saúde durante o envelhecimento. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, foram selecionados 15 artigos científicos que apresentaram maior pertinência para responder à questão norteadora.

Foram excluídos artigos que apresentaram duplicidade entre as bases de dados, publicações cujo título não possuía relação com o tema, estudos que não abordaram a população idosa, trabalhos que não apresentaram relação direta com alimentos funcionais ou seus componentes bioativos, artigos sem texto completo disponível e publicações que não apresentaram informações suficientes para responder ao objetivo da pesquisa. Também foram excluídos trabalhos acadêmicos como monografias, dissertações, teses, editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos e estudos que estavam fora do período ou dos idiomas previamente estabelecidos.

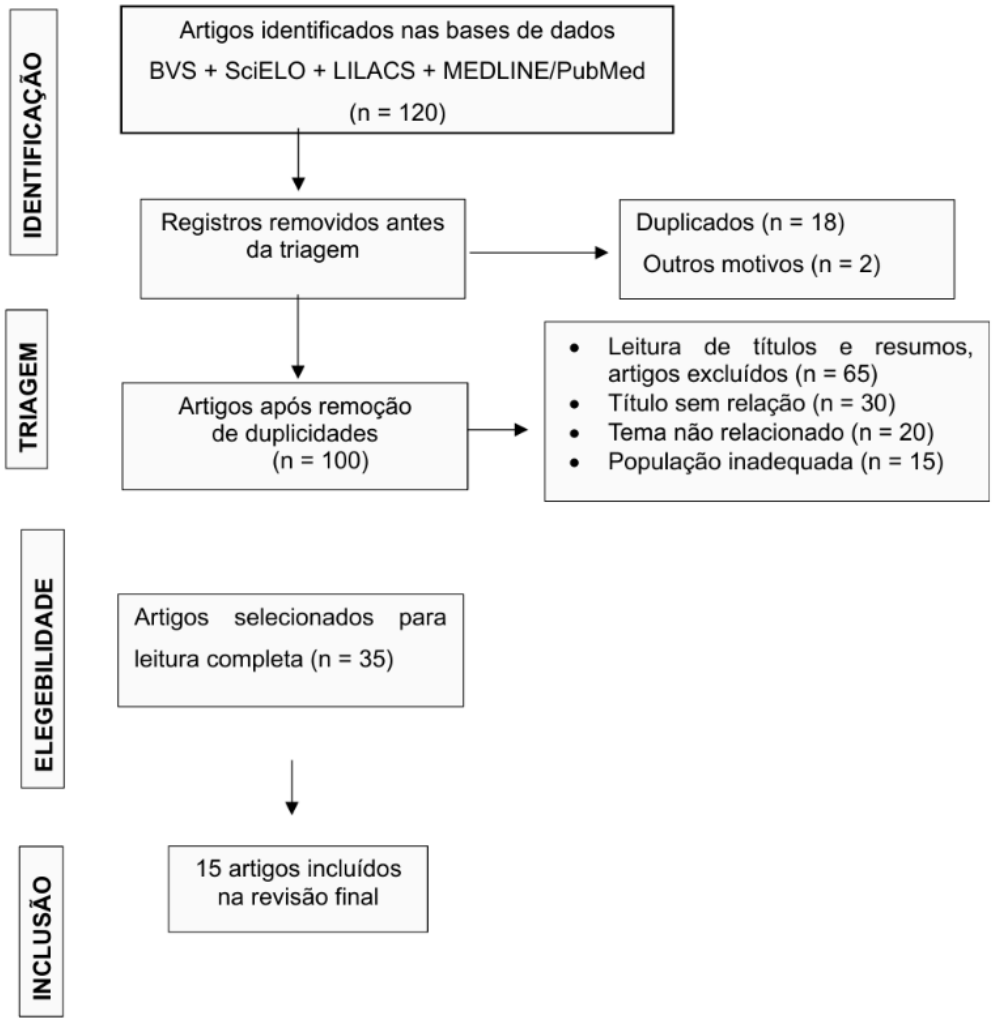
Após a realização das buscas, os estudos encontrados foram inicialmente organizados e submetidos à identificação e remoção de registros duplicados. Posteriormente, foi realizada a leitura dos títulos e resumos, etapa na qual foram excluídas as publicações que não apresentaram relação com o objetivo da pesquisa. Os estudos potencialmente relevantes foram encaminhados para leitura na íntegra, permitindo uma avaliação mais detalhada quanto à população investigada, abordagem dos alimentos funcionais, desfechos analisados e contribuição para a questão norteadora. O processo de seleção foi organizado de forma sistemática e representado por meio de um fluxograma baseado nas

recomendações do PRISMA (2020), possibilitando demonstrar de maneira transparente o percurso dos estudos desde a identificação até a inclusão final dos 15 artigos.

Após a seleção dos 15 artigos, foi realizada a extração das principais informações de cada publicação. Foram considerados dados referentes ao autor e ano de publicação, título, objetivo, desenho metodológico, população estudada, tipo ou grupo de alimentos funcionais investigados, principais componentes bioativos, efeitos observados e principais conclusões. As informações foram organizadas em uma matriz de análise, permitindo a comparação entre os estudos e a identificação de resultados convergentes, divergentes e de possíveis lacunas existentes na produção científica sobre a temática.

Por fim, os dados obtidos foram analisados de forma qualitativa, descritiva e comparativa, buscando estabelecer relações entre os resultados encontrados nos diferentes estudos. A síntese dos achados permitiu discutir os possíveis efeitos dos alimentos funcionais sobre a saúde do idoso, considerando aspectos relacionados à prevenção de doenças crônicas, manutenção da função muscular, saúde gastrointestinal, controle metabólico, função cognitiva e qualidade de vida. O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos selecionados está apresentado no Fluxograma 1. Dessa maneira, a metodologia possibilitou reunir evidências científicas atuais e relevantes para compreender de que forma a alimentação baseada em alimentos funcionais poderia contribuir para um processo de envelhecimento mais saudável.

Fluxograma 1. Seleção dos Artigos



Fonte: Os próprios autores (2026)

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos na metodologia, foram selecionados 15 artigos para compor a presente revisão integrativa. Os estudos foram analisados quanto aos autores, ano de publicação, base de dados, objetivos e principais resultados, permitindo identificar diferentes aspectos relacionados aos efeitos dos alimentos funcionais sobre a saúde da população idosa. As informações obtidas foram organizadas na Tabela 1, apresentada a seguir.

Tabela 1. Informações dos artigos incluídos na revisão integrativa sobre alimentos funcional na saúde do idoso.

Autores	Ano	Base de dados	Objetivo	Resultados
Conteçotto et al.,	2024	Scielo	Analisar os benefícios das intervenções com alimentos funcionais em indivíduos idosos.	Os alimentos funcionais e seus compostos bioativos apresentaram potencial para contribuir com a prevenção de doenças e promoção da saúde dos idosos, destacando-se polifenóis, antocianinas, resveratrol, ácidos graxos, simbióticos e PANCs.
Coutinho; Coutinho; Ribeiro	2024	Scielo	Analisar a relação entre alimentação, saúde cognitiva e saúde física de idosos.	Os achados indicaram que uma alimentação adequada pode contribuir para a manutenção das funções cognitivas e físicas, além de auxiliar na prevenção do declínio associado ao envelhecimento.
Mariano; Taha	2023	Scielo	Discutir a importância	Os resultados destacaram a

			da alimentação funcional na prevenção de doenças e sua relação com a doença de Alzheimer.	participação de nutrientes e compostos bioativos, especialmente o ômega-3, na manutenção da função cerebral e na proteção da saúde cognitiva.
Fernandes	2024	Scielo	Analisar o impacto de compostos bioativos sobre componentes da síndrome metabólica em idosos.	Compostos como resveratrol, curcumina e ácidos graxos poli-insaturados apresentaram potencial para auxiliar no controle de alterações metabólicas e cardiovasculares.
Barreiro et al.,	2021	Lilacs	Avaliar a influência dos conhecimentos nutricionais e sobre alimentos funcionais nos hábitos alimentares.	O conhecimento sobre alimentação e alimentos funcionais mostrou-se importante para favorecer escolhas alimentares mais adequadas e saudáveis.

Castro; Almeida	2025	Lilacs	Analisar a importância da alimentação e da educação alimentar e nutricional na prevenção e no manejo da sarcopenia em idosos.	Os resultados apontaram a importância da adequada ingestão de nutrientes, especialmente proteínas, associada à educação alimentar, para manutenção da massa e função muscular.
Silva; Bruch-Bertani	2025	Medline	Analisar estratégias de educação alimentar e nutricional voltadas aos idosos para promoção do envelhecimento saudável.	As ações de educação alimentar contribuíram para ampliar conhecimentos sobre alimentação saudável e favorecer práticas alimentares relacionadas à promoção da saúde na velhice.
Gama	2025	Medline	Investigar os efeitos cardioprotetores dos alimentos funcionais em indivíduos com risco cardiovascular.	Alimentos como aveia, peixes ricos em ômega-3, uva, alho, abacate, cacau, linhaça e azeite apresentaram efeitos benéficos sobre

				fatores de risco cardiovasculares e metabólicos.
Ferreira; Silva	2025	Lilacs	Analisar os impactos da insegurança alimentar e nutricional sobre a população idosa.	A insegurança alimentar comprometeu o acesso a alimentos adequados e variados, podendo favorecer inadequações nutricionais e repercussões negativas sobre a saúde dos idosos.
Menão et al.,	2022	Base não informada	Identificar os principais nutrientes presentes em suplementos alimentares utilizados por idosos e seus possíveis benefícios.	Vitaminas, minerais e proteínas foram os principais nutrientes identificados, apresentando possíveis benefícios à saúde, embora o uso inadequado ou excessivo possa oferecer riscos.
Formiga et al.,	2024	Medline	Avaliar a associação entre níveis séricos de vitamina D, consumo de alimentos fontes de	Os resultados demonstraram relação entre vitamina D, consumo de alimentos fontes de cálcio e vitamina D e

			vitamina D e cálcio, condições de saúde, osteoporose e fraturas em idosos.	condições relacionadas à saúde óssea dos idosos.
Zionko et al.,	2022	Scielo	Avaliar a associação entre o consumo de alimentos ricos em compostos bioativos e nutrientes antioxidantes e o estado cognitivo de idosos.	O consumo de alimentos ricos em compostos bioativos e antioxidantes apresentou associação com aspectos relacionados ao estado cognitivo dos idosos, reforçando a importância da alimentação na saúde cerebral.
Ribeiro et al.	2024	Lilacs	Investigar a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a presença de insuficiência cardíaca em idosos.	O estudo identificou associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a saúde cardiovascular, reforçando a importância da qualidade da alimentação na prevenção de agravos em idosos.
Andrade Monteiro	2022	Medline	Avaliar a oferta média	Foram identificadas

et al.,			de alimentos para idosos residentes em duas instituições de longa permanência.	diferenças na oferta alimentar entre as instituições, evidenciando a importância do planejamento da alimentação para atender às necessidades nutricionais dos idosos institucionalizados.
Aguilar; Miranda	2022	Scielo	Avaliar o perfil nutricional, o padrão alimentar e a prevalência de doenças crônicas em idosos participantes de grupos de práticas corporais.	Os resultados demonstraram relação entre padrão alimentar, perfil nutricional e ocorrência de doenças crônicas, reforçando a importância de hábitos alimentares adequados para a saúde dos idosos.

Fonte: Os próprios autores (2026)

A análise dos 15 estudos selecionados evidenciou que a alimentação apresenta papel relevante na manutenção da saúde durante o envelhecimento, especialmente quando composta por alimentos que fornecem nutrientes e compostos bioativos. De modo geral, os estudos apontaram benefícios relacionados à prevenção de doenças

crônicas, saúde cardiovascular e metabólica, função cognitiva, manutenção da massa muscular e saúde óssea.

A pesquisa de Conteçotto et al., (2024) destacaram que diferentes alimentos funcionais e seus componentes bioativos podem contribuir para a promoção da saúde dos idosos, enquanto Silva e Bruch-Bertani (2025) ressaltaram que a adoção de hábitos alimentares adequados também depende do conhecimento e da educação nutricional.

Entre os principais efeitos identificados nos estudos está a contribuição dos alimentos funcionais para a saúde cardiovascular e o controle de alterações metabólicas (Conteçotto et al., 2024).

Existem efeitos cardioprotetores associados ao consumo de alimentos como aveia, peixes ricos em ômega-3, uva, alho, abacate, cacau, linhaça e azeite, destacando sua relação com fatores como pressão arterial e perfil metabólico (Gama, 2025) De forma semelhante, Fernandes (2024) verificou que compostos bioativos, como resveratrol, curcumina e ácidos graxos poli-insaturados, apresentaram potencial de atuação sobre componentes da síndrome metabólica.

Os resultados dos dois estudos se aproximam ao demonstrar que diferentes alimentos e compostos podem atuar sobre fatores de risco cardiovascular, embora Gama (2025) tenha enfatizado alimentos específicos, enquanto Fernandes (2024) concentrou sua análise nos compostos bioativos.

A relação entre alimentação e doenças crônicas também foi observada por Aguilar e Miranda (2022), que avaliaram o perfil nutricional e o padrão alimentar de idosos e identificaram a

importância dos hábitos alimentares para a saúde dessa população. Esse resultado se aproxima dos achados de Ribeiro et al., (2024), que investigaram o consumo de alimentos ultraprocessados e sua associação com a insuficiência cardíaca em idosos. Enquanto os alimentos funcionais são estudados por seu potencial de fornecer componentes benéficos, os alimentos ultraprocessados representam um padrão alimentar que pode estar relacionado a desfechos desfavoráveis (Gama, 2025). Dessa forma, os estudos reforçam a importância de considerar não apenas a inclusão de alimentos funcionais, mas também a redução do consumo de produtos de baixa qualidade nutricional (Ribeiro et al., 2024).

No âmbito da saúde cognitiva, os estudos também apresentaram resultados relevantes, destacaram a relação entre alimentação funcional e a saúde cerebral, especialmente diante do processo de envelhecimento e da doença de Alzheimer (Mariano; Taha, 2023). De maneira semelhante, Zionko et al., (2022) investigaram o consumo de alimentos ricos em compostos bioativos e nutrientes antioxidantes e sua relação com o estado cognitivo dos idosos. Coutinho, Coutinho e Ribeiro (2024), por sua vez, ampliaram essa perspectiva ao relacionar a alimentação tanto à saúde cognitiva quanto à física. A aproximação entre esses estudos indica que uma alimentação adequada pode desempenhar papel importante na manutenção das funções cerebrais, principalmente quando inclui alimentos fontes de antioxidantes e outros compostos bioativos (Ribeiro et al., 2024).

Os estudos de Castro e Almeida (2025) destacaram a importância da alimentação e da educação nutricional diante da sarcopenia, condição caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular. Entretanto Menão et al., (2022) também abordaram a

importância de nutrientes, incluindo proteínas, vitaminas e minerais, para a saúde dos idosos.

Para Formiga et al., (2024) a concentração sérica de vitamina D e a ingestão de alimentos fontes de vitamina D e cálcio em idosos, relacionando esses fatores à presença de osteoporose e fraturas. Nesse sentido, os resultados complementam aqueles encontrados por Castro e Almeida (2025), uma vez que ambos demonstram que a alimentação possui papel importante na preservação de diferentes dimensões da saúde física do idoso, envolvendo tanto a manutenção muscular quanto a saúde óssea.

A educação alimentar e nutricional também apareceu como elemento fundamental para que os benefícios relacionados à alimentação possam ser efetivamente alcançados (Barreiro et al., 2021). Entretanto, Ferreira e Silva (2025) chamam atenção para a insegurança alimentar e nutricional, mostrando que o acesso limitado aos alimentos também pode dificultar a adoção de uma alimentação adequada. Portanto, não basta orientar o idoso sobre os benefícios dos alimentos funcionais; é necessário considerar suas condições de acesso, disponibilidade e realidade socioeconômica (Silva e Bruch-Bertani, 2025)

A alimentação dos idosos institucionalizados também merece atenção, especialmente porque a qualidade e a variedade dos alimentos ofertados podem interferir diretamente no estado nutricional. Portanto, Monteiro et al., (2022) analisaram a oferta alimentar para idosos residentes em instituições e demonstraram a importância do planejamento das refeições para atender às necessidades nutricionais dessa população. Esse resultado complementa os achados de Ferreira e Silva (2025), pois evidencia

que tanto o acesso aos alimentos quanto a qualidade da oferta alimentar são aspectos fundamentais para a promoção da saúde. Dessa forma, a utilização de alimentos funcionais no contexto do envelhecimento deve considerar as necessidades individuais e as condições concretas em que os idosos realizam suas refeições.

De maneira geral, os estudos analisados apresentaram resultados convergentes quanto à importância da alimentação para a promoção da saúde e prevenção de agravos na população idosa (Conteçotto et al., 2024). Os estudos de Gama (2025) e Fernandes (2024) destacaram diferentes componentes e alimentos com potencial funcional, que contribuíram para a compreensão dos efeitos da alimentação sobre a saúde muscular e óssea. Apesar das diferenças entre os enfoques, os resultados indicaram que uma alimentação adequada e diversificada pode contribuir para diferentes dimensões da saúde durante o envelhecimento (Castro; Almeida, 2025).

Assim, os achados desta revisão permitiram responder ao objetivo de analisar o impacto dos alimentos funcionais na saúde do idoso, demonstrando que seus possíveis benefícios abrangem a prevenção e o controle de fatores associados às doenças cardiovasculares e metabólicas, manutenção da função cognitiva, preservação da massa muscular e saúde óssea (Contecotto et al., 2024). Também foi possível identificar que a educação alimentar, o acesso aos alimentos e a qualidade da alimentação são fatores que interferem na adoção de hábitos saudáveis. enquanto (Mariano;Taha, 2023). Portanto, os alimentos funcionais podem constituir uma estratégia complementar na promoção do envelhecimento saudável, desde que inseridos em uma alimentação equilibrada e adequada às necessidades (Zionko et al., 2022). individuais, não devendo ser

considerados substitutos de tratamentos ou de uma alimentação nutricionalmente completa.

4. CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa permitiu compreender que o consumo de alimentos funcionais pode contribuir de forma positiva para a saúde da população idosa, especialmente por meio da atuação de compostos bioativos, vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes e ácidos graxos presentes nesses alimentos. Os estudos analisados demonstraram que uma alimentação adequada e diversificada pode auxiliar na promoção de um envelhecimento mais saudável e na manutenção da qualidade de vida.

Em relação aos efeitos dos alimentos funcionais sobre a saúde cardiovascular e metabólica, os resultados evidenciaram benefícios associados ao controle de fatores como pressão arterial, glicemia, colesterol e outros componentes relacionados às doenças crônicas. Dessa forma, a inclusão de alimentos fontes de compostos bioativos mostrou-se uma estratégia nutricional que pode complementar as ações de prevenção e controle de alterações frequentes durante o envelhecimento.

Quanto à saúde cognitiva, os estudos indicaram que determinados nutrientes e compostos bioativos, especialmente aqueles com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, podem contribuir para a manutenção das funções cerebrais e para a preservação da memória e da capacidade cognitiva. Além disso, a alimentação também apresentou relação com a manutenção da saúde física, incluindo aspectos relacionados à massa muscular, força e saúde óssea.

Os resultados também demonstraram que os benefícios de uma alimentação saudável não dependem apenas da disponibilidade dos alimentos, mas estão relacionados ao conhecimento nutricional, aos hábitos alimentares, às condições socioeconômicas e ao acesso adequado aos alimentos. Nesse sentido, a educação alimentar e nutricional mostrou-se importante para incentivar escolhas mais saudáveis entre os idosos e favorecer a incorporação de alimentos funcionais na rotina alimentar.

Assim, conclui-se que os alimentos funcionais apresentam potencial para contribuir na promoção da saúde do idoso, na prevenção de doenças crônicas e na manutenção das funções cognitivas, musculares, cardiovasculares e ósseas. Entretanto, seu consumo deve estar inserido em uma alimentação equilibrada e individualizada, não sendo considerado isoladamente como forma de tratamento ou prevenção de doenças.

Portanto, o estudo respondeu ao objetivo proposto ao demonstrar que a inclusão de alimentos funcionais na alimentação dos idosos pode representar uma importante estratégia de promoção da saúde e de envelhecimento saudável. Ressalta-se, ainda, a importância da atuação dos profissionais de saúde, especialmente do nutricionista, na orientação alimentar individualizada e na educação nutricional, considerando as necessidades, condições de saúde e realidade de cada idoso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUILAR, Fabiana Rossi Hamacek; MIRANDA, Lucilene Soares. Avaliação do perfil nutricional, do padrão alimentar e prevalência de doenças crônicas em idosos participantes de grupos de práticas

corporais. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 19, n. 2, p. 24-31, 2022.

BARREIRO, Nathalia Lanchin et al. Influência dos conhecimentos nutricionais e de alimentos funcionais nos hábitos alimentares de frequentadores de feira livre. Revista Thema, v. 19, n. 1, p. 79-94, 2021.

CASTRO, Gabriel Vechi Mourão; ALMEIDA, Simone Gonçalves. Impacto da sarcopenia no idoso e a importância da educação alimentar e nutricional. Research, Society and Development, v. 14, n. 10, p. e1111141049784, 2025.

CONTEÇOTTO, Amanda et al. Benefícios de intervenções com alimentos funcionais em indivíduos idosos: uma revisão. Revista Saúde UniCV, v. 2, 2024.

COUTINHO, Letícia Ferreira; COUTINHO, Larissa Ferreira; RIBEIRO, Adriana Schlecht. Impacto da alimentação na saúde cognitiva e física de idosos: estratégias que podem prevenir o declínio mental. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 10, p. 5531-5551, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i10.16456.

FERNANDES, Mayki da Silva. Impacto dos compostos bioativos sobre os componentes da síndrome metabólica em idosos: revisão integrativa. Repositório Institucional do UNIFIP, v. 9, n. 1, 2024.

FERREIRA, Joeli; SILVA, Renata Cristina. Impactos da insegurança alimentar e nutricional em idosos. Projeção, Saúde e Vida, v. 6, p. e0625SV08-e0625SV08, 2025.

FORMIGA, Laura Maria Feitosa et al. Associação entre concentração sérica de 25 (OH) D, ingestão de alimentos fonte de vitamina D e

cálcio, condições de saúde e presença de osteoporose e fraturas em idosos. Cadernos Saúde Coletiva, v. 32, n. 2, p. e32020248, 2024.

GAMA, Aline dos Santos. Efeito cardioprotetor proporcionado pelo consumo de alimentos funcionais em indivíduos com riscos cardiovasculares: revisão integrativa. Repositório Institucional do UNIFIP, v. 10, n. 1, 2025.

MARIANO, Maria Luiza; TAHA, Nur El Hoda Ayoub. Alimentação funcional: prevenção e impactos na saúde da pessoa e a relação com a doença do Alzheimer. Arquivos Brasileiros de Alimentação, v. 8, e023002, 2023. DOI: 10.53928/aba.v8i00.5006.

MENÃO, Thiago Fregnani et al. Principais nutrientes dos suplementos alimentares utilizados por idosos e os benefícios para saúde. Research, Society and Development, v. 11, n. 13, p. e99111335075, 2022.

MONTEIRO, Betânia et al. Média de oferta de alimentos para idosos residentes em duas instituições do interior de São Paulo. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 19, n. 1, p. 7, 2022.

RIBEIRO, Guilherme José Silva et al. Associação entre insuficiência cardíaca e consumo de alimentos ultraprocessados em idosos: um estudo transversal. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 27, p. e240020, 2024.

SILVA, Milena Maria; BRUCH-BERTANI, Juliana Paula. Estratégias de educação alimentar e nutricional em idosos: a importância de grupos de promoção à saúde para o envelhecimento saudável. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 21, n. 02, p. 1-16, 2025.

ZIONKO, Joziane Aparecida et al. Consumo regular de alimentos ricos em compostos bioativos e nutrientes antioxidantes e estado cognitivo de idosos. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 17, p. e53955, 2022.

---

[1] Acadêmica de Nutrição - Universidade Nilton Lins. Manaus, Amazonas, Brasil.

[2] Acadêmica de Nutrição - Universidade Nilton Lins. Manaus, Amazonas, Brasil.

[3] Acadêmica de Nutrição - Universidade Nilton Lins. Manaus, Amazonas, Brasil.

[4] Docente do curso de Nutrição. Manaus, Amazonas, Brasil.

[5] Docente do curso de Nutrição. Manaus, Amazonas, Brasil.