

Boa leitura!

## Nutrientes para atenuar a osteosarcopenia: o papel da proteína, vitamina D e Cálcio

Autores: Ben Kirk, Konstantinos Prokopidisc, Gustavo Duquea. (2020).

Fonte: Nutrients to mitigate osteosarcopenia: the role of protein, vitamin D and calcium. Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care.

Clique [aqui e acesse o artigo original.](#)



**A** osteosarcopenia caracteriza-se pela perda articular de densidade óssea (osteopenia/osteoporose), juntamente com a perda de massa muscular. Esse binômio clínico tem sido extremamente prevalente, principalmente na senescência. Uma vez presente, a osteosarcopenia associa-se ao risco de dificuldades de mobilidade, fraturas e, até mesmo, aumento na mortalidade.

Dentro dos diversos fatores etiológicos, inerentes ao próprio envelhecimento, destacam-se dois grandes fatores de risco para a osteosarcopenia: redução na atividade física (redução nos passos ou períodos de imobilização completa) e baixa ingestão de nutrientes essenciais (proteínas, vitaminas e minerais).

Assim, evidências científicas reportam que, dentro das estratégias nutricionais, assegurar um adequado consumo de proteínas, cálcio e vitamina D previne a etiologia da osteosarcopenia.

A oferta proteica é de extrema importância. Antigamente, preconizava-se a ingestão de 0,8 g/kg de peso/dia de acordo com a RDA. Porém, estudos recentes reportam que, com o objetivo de retardar a perda muscular relacionada à idade, a ingestão proteica recomendada é de 1,0 a 1,5 g de proteína/kg de peso/dia. E ainda é importante cuidar com a distribuição proteica por refeição. Afinal, sabe-se que os requisitos metabólicos para maximizar a síntese proteica em músculos mais velhos são superiores quando comparados aos músculos mais jovens, em consequência da resistência anabólica presente no envelhecimento. Assim, o quantitativo ideal proteico por refeição é de 0,40 g/kg de peso/dia.

Para a saúde óssea, a ingestão adequada de vitamina D e cálcio é fundamental. Diversos achados científicos reportam uma redução nas fraturas de quadril (16 a 33%) e em outros tipos de fraturas (5 a 19%) quando se corrigem deficiências nutricionais de vitamina D e cálcio em adultos institucionalizados. Nesse sentido, recomenda-se, de acordo com entidades regulamentadoras, a ingestão diária de 800 UI de vitamina D/dia e de 1000 a 1200 mg de cálcio/dia.

Cabe salientar que estudos recentes evidenciam a importância da ingestão associada de proteínas e vitamina D, com o intuito de potencializar a saúde muscular. Afinal, alguns estudos observaram a vitamina D como um nutriente adjuvante à recuperação muscular.

Um estudo conduzido com idosos sarcopênicos, por 13 semanas, observou que o grupo de pacientes que apresentaram ingestões adequadas de vitamina D, associada à oferta proteica diária (>1g/kg de peso/dia), apresentou maior ganho de massa muscular quando comparado com o grupo de pacientes que apresentaram níveis reduzidos de vitamina D.

Diante dessas evidências, observa-se que a adequação na ingestão diária de proteína, vitamina D e cálcio favorece para melhores resultados, tanto na prevenção, quanto no tratamento da osteosarcopenia – condição presente nos idosos.

---

## Humalin QualiSênior



- Suplemento nutricional oral, rico em proteínas e nutrientes estratégicos para a saúde óssea e muscular;
- Qualidade proteica ideal para o binômio da senescência = proteína do soro do leite + peptídeos de colágeno hidrolisado (Bodybalance® + Peptan®);
- Estimulante da saúde osteoarticular pela excelente relação cálcio, magnésio e vitamina D (além dos peptídeos de colágeno);
- Sabor neutro assegurando versatilidade na sua utilização e maior adesão ao tratamento;
- Sem açúcar, glúten ou lactose;

---

## Recomendação Posológica


Adicione 2 scoops ou 1 sachê (30 gramas) em 1 copo de 200 ml de água, sucos, leite, sopas, purês, dentre outras preparações. Consuma logo após o preparo. Ingerir 1 vez ao dia ou de acordo com as orientações do nutricionista e/ou médico.



**Porque para nós ser Humana é cuidar de você,  
para que você possa se cuidar e cuidar dos seus  
com o amor e carinho que a saúde e a  
vida merecem!**

 /humanalimentar

 /humanaalimentar

 /company/humana-alimentar

[www.humanaalimentar.com.br](http://www.humanaalimentar.com.br)

[www.lojahumanaalimentar.com.br](http://www.lojahumanaalimentar.com.br)