

Ingestão proteica e insônia em pessoas idosas: evidências do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil)

Fernanda Gaspar Gróla¹, Andréia Queiroz Ribeiro^{1,2}, Rafael Junio Rombardi da Silva², Ângela Maria Natal de Souza², Bruno Otávio Rodrigues², Rosane Harter Griep³

¹Departamento de Nutrição e Saúde (DNS/UFV) ²Programa de Pós-graduação em Ciência da Nutrição (PPGCN/UFV) ³Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro ODS3 – Saúde e Bem-estar Pesquisa

Introdução

O envelhecimento é marcado por mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais que podem impactar diferentes aspectos da vida. Nesse contexto, embora não inerentes a esse processo, os distúrbios do sono, especialmente a insônia, são frequentes entre pessoas idosas e associam-se a maior morbimortalidade. Nesse contexto, a ingestão de nutrientes, sobretudo de proteínas, pode interferir na qualidade do sono. Assim, diante do envelhecimento populacional, urge identificar fatores nutricionais que afetam a qualidade do sono, visando a manutenção e a melhora da qualidade de vida da população idosa.

Objetivos

Analisar a prevalência de insônia e sua associação com a ingestão proteica em idosos brasileiros.

Metodologia



Onda 3
(2017-2019)

Idade ≥ 60
anos

n = 4.853

Dados sobre o consumo: QFCA

Ajuste dos dados de ingestão proteica:
método residual

Ingestão proteica baixa: < 1,0 g/kg/dia

Avaliação da insônia: autorrelato

Realizou-se análise descritiva e bivariada. Para avaliar a associação entre as variáveis de interesse estimou-se a razão de prevalência pela regressão de Poisson com variância robusta. Utilizou-se o software SPSS, versão 29. Considerou-se alfa = 0,05.

Apoio Financeiro



Resultados

A maioria da amostra compreendeu indivíduos do sexo feminino (55,3%) com idade média de 67,0 (dp = 5,5) anos.

Mediana (IIQ) de ingestão proteica: 1,6 (1,4-2,0) g/kg/dia

Gráfico 1 – Distribuição de ingestão proteica (A) e da insônia (B) em participantes do ELSA-Brasil. Rio de Janeiro - RJ, 2017-2019.

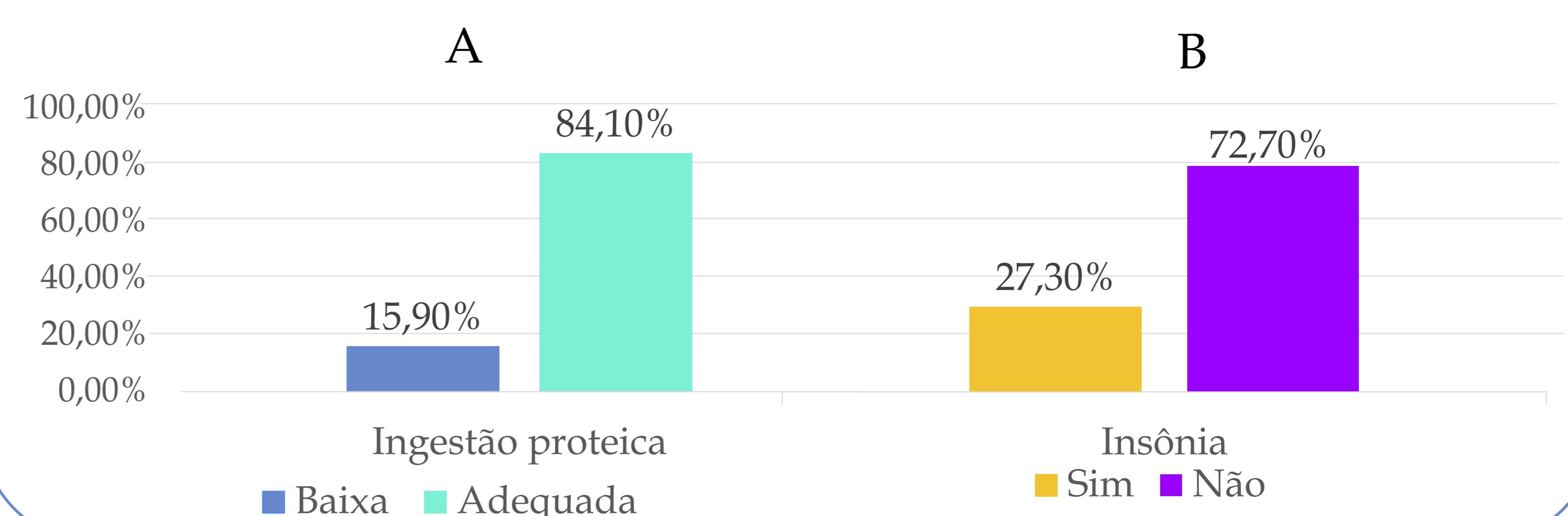


Tabela 1 – Razão de prevalência de insônia segundo a ingestão proteica em participantes do ELSA-Brasil. Rio de Janeiro - RJ, 2017-2019.

	Insônia					
	Modelo bruto (n = 4.853)		Modelo ajustado (n = 4.700)			
	IRR	IC (95%)	Valor p	IRR	IC (95%)	Valor p
Ingestão proteica (g/kg/dia)	0,97	0,91 - 1,03	< 0,001	0,333	0,83 - 0,75	0,91 < 0,001

Legenda: RP, razão de prevalência; IC 95%, intervalo de confiança de 95%; Teste de Wald, $\alpha=0,05$; Modelo ajustado por sexo, idade, escolaridade, uso de psicotrópicos e ingestão calórica.

Conclusões

Evidenciou-se que o aumento da ingestão proteica se associou à redução de 17,0% na prevalência de insônia. Esses achados destacam o potencial da adequação da ingestão proteica na melhora da insônia. Estudos longitudinais são cruciais para confirmar os resultados e embasar condutas nutricionais para manejo da qualidade do sono em pessoas idosas.

Bibliografia

Agradecimento



E-mail do primeiro autor:
fernanda.grola@ufv.br