**Relação entre desnutrição, funcionalidade e desempenho cognitivo em idosos**

Em Portugal, 13,3% dos idosos com 65 ou mais anos, a viver na comunidade e sem compromisso cognitivo, encontram-se em estado de desnutrição ou em risco de desnutrição, com maior prevalência nas mulheres com mais de 85 anos e com menos escolaridade. Por sua vez, 29,4% apresentam limitações nas actividades relacionadas com a sua vida diária, como seja usar o telefone, fazer compras, preparar refeições, lavar roupa, utilizar um meio de transporte, fazer as lides domésticas, gerir adequadamente a toma da medicação ou levantar dinheiro numa caixa multibanco.

Estes resultados inserem-se num estudo levado a cabo por Mónica Fialho, nutricionista e investigadora do Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina de Lisboa. Tomando por base os dados recolhidos no âmbito do [projecto PEN-3S](http://pen3s.uepid.org/pt/bem-vindo/), a investigadora procurou avaliar o efeito moderador da função cognitiva na associação entre estados nutricional e funcional em idosos não institucionalizados, em Portugal, e sem compromisso cognitivo.

Embora o estudo não tenha observado um efeito moderador da função cognitiva na associação entre estado nutricional e estado funcional, foi possível caracterizar melhor esta associação. De facto, os idosos com um melhor desempenho cognitivo apresentam uma menor possibilidade de desnutrição ou risco de desnutrição, o que se pode dever ao facto de se esquecerem menos de fazerem as suas refeições diárias ou de serem capazes de se alimentar de um modo adequado às suas necessidades nutricionais. Ademais, idosos desnutridos ou em risco de desnutrição apresentam uma possibilidade maior de verem o seu estado funcional comprometido, isto é, têm mais dificuldades em realizar as actividades da sua vida diária que impliquem mais recursos físicos e cognitivos.

Em Portugal, 21,7% da população tem 65 ou mais anos de idade, o que corresponde a mais 2,2 milhões de pessoas. Apesar da esperança média de vida ser superior à média da União Europeia, a verdade é que o número de anos de vida saudável, após os 65 anos, está entre os mais baixos dos países da OCDE. Estes anos de vida são afectados por um conjunto de alterações, nomeadamente do estado nutricional e do estado funcional, que têm um impacto significativo no bem-estar e na qualidade de vida destas pessoas.

Tendo em conta que este estudo incidiu em idosos que vivem na comunidade, de modo independente, e que, portanto, não são monitorizados quanto à sua capacidade de realizar as suas tarefas quotidianas, os resultados sublinham a necessidade de se desenvolverem estratégias, não apenas de monitorização do estado de saúde, em particular dos estados nutricional e cognitivo, mas também de promoção de estilos de vida saudáveis – por exemplo, alimentação saudável ou prática de exercício físico – que sejam capazes de prevenir a agudização de doenças crónicas e o declínio do estado funcional.

Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva