

## Energyzip Senior

O processo de envelhecimento envolve alterações no paladar, olfato, na função gastrointestinal e na composição corporal, fatores que estão associados direta ou indiretamente à nutrição adequada<sup>1</sup>.

Devido a estes fatores, a ingestão alimentar pode estar comprometida em calorias, proteínas, fibras, vitaminas e minerais<sup>1,2</sup>. Como resultado, as alterações de composição corporal que acontecem naturalmente devido o envelhecimento, são ainda mais acentuadas, comprometendo assim a qualidade de vida e o bem-estar<sup>1-4</sup>.

Este processo de alteração de composição corporal acontece de forma gradual e progressiva, envolvendo a perda tanto de massa como de força e performance muscular<sup>1-6</sup>. A partir da quarta década de vida, a massa muscular diminui progressivamente, sendo esta redução mais evidente a partir da quinta década<sup>1</sup>.

Quando esta perda ocorre de forma generalizada, acontece a sarcopenia, uma das síndromes geriátricas mais significativas e que está associada ao declínio da performance e desempenho físico<sup>3</sup>.

Uma das formas de limitar este processo e tratar os declínios funcionais relacionados à essa perda é por meio da ingestão adequada de proteínas e da prática de exercícios físicos de resistência<sup>5-8</sup>. Garantir a ingestão de proteínas é fundamental para estes indivíduos<sup>1-7</sup>.

As proteínas devem ser consumidas, preferencialmente, fracionadas ao longo do dia<sup>1</sup>. O consumo de uma refeição líquida à base de proteína provocou o aumento mais rápido e maior na concentração plasmática de aminoácidos em comparação com uma refeição sólida, apontando que alimentos líquidos são considerados fontes eficazes de proteínas de alta qualidade para idosos<sup>9</sup>.

**Energzip Senior é formulado com proteínas do leite e apresenta  
14 g de proteína por porção  
25% de proteínas**

Além da proteína, outros nutrientes têm papel fundamental para a manutenção da saúde nessa faixa etária<sup>1,2</sup>. A fibra é um destes nutrientes. Seu papel está atrelado à saúde intestinal, função que pode estar comprometida com o avanço da idade<sup>1</sup>. Nesta faixa etária, a recomendação permanece 25g de fibras/dia, sendo indispensável que esta necessidade seja atendida, considerando os altos índices de constipação e de diverticulite entre este público<sup>1</sup>. A função intestinal adequada está associada ao maior bem-estar e saúde, sendo reconhecido o papel das fibras sobre a saúde intestinal, estimulando especialmente a imunidade<sup>10-12</sup>. Além da melhora na função intestinal e na imunidade, as fibras ainda estão associadas a melhora no controle glicêmico e no controle do peso corporal<sup>10-12</sup>.

**Energzip Senior apresenta 4,4 g de fibras por porção  
18% da necessidade diária**

Os micronutrientes indispensáveis para a saúde nesta faixa etária envolvem vitaminas e minerais que corroboram para a saúde muscular, para ossos mais fortes, além de energia e disposição<sup>1,13</sup>. Todos os micronutrientes devem ser consumidos de maneira adequada, no entanto alguns micronutrientes específicos merecem destaque pelo seu papel e pela baixa ingestão entre esta população específica<sup>1,13</sup>.

A vitamina D é reconhecida como um nutriente indispensável tanto para a saúde óssea como para a saúde muscular<sup>3</sup>. Para a saúde óssea é sabido que a deficiência de vitamina D impossibilita a deposição de cálcio nos ossos, sendo, portanto, necessária para esta manutenção<sup>1,2</sup>. Na saúde muscular, muitos estudos têm apontado que a vitamina D

tem papel crucial na síntese muscular, sendo proposto como nutriente essencial no tratamento de indivíduos com sarcopenia<sup>3</sup>. Além da vitamina D, a ingestão adequada de cálcio é fundamental para ossos mais fortes e saudáveis<sup>1,13</sup>.

**Energyzip Senior apresenta**

**14 mcg de vitamina D por porção  
85% da necessidade diária**

**490 mg de cálcio por porção  
50% da necessidade diária**

Nutrientes antioxidantes como vitamina C, zinco, selênio são indispensáveis para a imunidade e devem ser consumidos em quantidades suficientes de modo diário<sup>1,13</sup>. O ferro e vitamina B12 são micronutrientes que merecem atenção nessa faixa etária considerando que são nutrientes que sofrem dificuldades no processo de absorção devido às alterações fisiológicas próprias deste período da vida<sup>1,13</sup>.

[Energyzip Senior](#) apresenta proteínas, fibras solúveis, vitamina D, cálcio e é enriquecido com vitaminas e minerais, o suplemento ideal para músculos e ossos mais fortes, para mais disposição para as atividades diárias! É a combinação ideal de nutrientes para os 50+.

## Referências

1. Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no envelhecimento. BRASPEN J 2019; 34 (Supl 3):2-58
2. Volkert D, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics, Clinical Nutrition (2018), <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.05.024>
3. CRUZ-JENTOFT A J, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age and Ageing 2019; 48: 16–31. doi: 10.1093/ageing/afy169 . Published electronically 24 September 2018
4. Hengeveld LM et al., Comparison of protein intake per eating occasion, food sources of protein and general characteristics between community-dwelling older adults with a low and high protein intake, Clinical Nutrition ESPEN, <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2018.10.013>
5. Paddon-Jones D, Short KR, Campbell WW, Volpi E, Wolfe RR. Role of dietary protein in the sarcopenia of aging. Am J Clin Nutr. 2008 May;87(5):1562s-6s.
6. Park Y et al. Protein supplementation improves muscle mass and physical performance in undernourished prefrail and frail elderly subjects: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Am J Clin Nutr 2018;108:1026–1033.
7. Serván P R et al. Special considerations for nutritional studies in elderly. Nutr Hosp 2015;31(Supl. 3):84-90. DOI:10.3305/nh.2015.31.sup3.8756
8. Breen L and Phillips S M. Skeletal muscle protein metabolism in the elderly: Interventions to counteract the ‘anabolic resistance’ of ageing. Breen and Phillips Nutrition & Metabolism 2011, 8:68. <http://www.nutritionandmetabolism.com/content/8/1/68>
9. Conley TB, Apolzan JW, Leidy HJ, Greaves KA, Lim E, Campbell WW. Effect of food form on postprandial plasma amino acid concentrations in older adults. Br J Nutr. 2011;106(2):203-7.
10. ADA. Position of the American Dietetic Association: Health Implications of Dietary Fiber. J Am Diet Assoc. 2008;108: 1716-1731.

11. Bernaud, F. S. R. e Rodrigues C. T. Fibra alimentar – Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. Arq Bras Endocrinol Metab. 2013;57/6.
12. Carmo M. M. R. et al. Polydextrose: Physiological Function, and Effects on Health. Nutrients 2016, 8, 553; doi:10.3390/nu8090553.
13. Fisberg R M, et al. Ingestão inadequada de nutrientes na população de idosos do Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. Rev Saúde Pública 2013;47(1 Supl):222S-30S.