

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer (INCA)

DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRATUITA



O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NA MANUTENÇÃO DO MÚSCULO E DA FORÇA: PREVENINDO A SARCOPENIA

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer (INCA)

**O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO
NA MANUTENÇÃO DO
MÚSCULO E DA FORÇA:
PREVENINDO A SARCOPENIA**

Rio de Janeiro, RJ
INCA
2023



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons - Atribuição - Não Comercial - Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. Todos os direitos reservados.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (www.gov.br/inca).

Tiragem: 900 exemplares - 1ª edição - 2023

Criação, Informação e Distribuição

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Instituto Nacional de Câncer (INCA)

Coordenação de Assistência

Hospital do Câncer III

Setor de Nutrição e Dietética do HCIII/INCA/MS

R. Visc. de Santa Isabel, 274 - Vila Isabel

20560-121 - Rio de Janeiro - RJ

www.gov.br/inca

Elaboração

Flávia Soares de Macedo Alves

Gabriela Villaça Chaves

Colaboração

Amine Farias Costa

Bianca Cristina Antunes Alves Marques

Imanuely Borchardt Gonçalves

Larissa Calixto Lima

Lidiane Araújo Cezário

Lívia Costa de Oliveira

Nilian Carla Silva Souza

Rachel Souza Thompson Motta

Thais Manfrinato Miola

Viviane Dias Rodrigues

Edição

GABINETE

Serviço de Comunicação Social

Rua Marquês de Pombal, 125

Centro - Rio de Janeiro - RJ

Cep 20230-240

Tel.: (21) 3207-5994

Supervisão Editorial

Andréa Dias

Produção Editorial

Marcos Vieira

Marcelo Mello Madeira

Revisão e copidesque

Eliana Pegorim

Projeto gráfico

Approach

Diagramação

Adriana Rossato

Ficha Catalográfica

Juliana Moreira (CRB 7/7019)

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

RJ OFFSET

159p Instituto Nacional de Câncer (Brasil).
O papel da alimentação na manutenção do músculo e da força : prevenindo a sarcopenia / Instituto Nacional de Câncer. - Rio de Janeiro : INCA, 2023.

16p.

1. Sarcopenia. 2. Exercício Físico. 3. Alimentos, dieta e nutrição. 4. Prevenção de Doenças. I. Título.

Sumário

Apresentação	5
O que é sarcopenia?	6
O que são os músculos e qual a sua função no corpo humano?	6
Prevenção e tratamento da sarcopenia por meio da alimentação	7
Lista de nutrientes importantes	8
O paciente de câncer pode fazer dieta restritiva?	10
Orientações complementares	12

APRESENTAÇÃO

Prezado paciente, aqui você encontrará informações sobre a sarcopenia, que é o processo de perda muscular muito comum em pessoas idosas, mas que também pode acontecer em pessoas com câncer. Embora faça parte do envelhecimento natural do nosso corpo, a sarcopenia pode levar a riscos para a saúde, além da perda da força física e da qualidade de vida e necessidade de maior tempo de hospitalização. Mas, com uma boa alimentação, é possível preveni-la ou tratá-la.

A alimentação tem papel importante na manutenção e ganho de massa muscular. É por meio dela que podemos obter os nutrientes importantes para o bom funcionamento do nosso organismo.

Este guia vai lhe auxiliar a escolher os nutrientes de que seu corpo precisa para prevenir a sarcopenia. Leia com atenção e, caso tenha dúvidas, procure a equipe de Nutrição do seu hospital.

Boa leitura!



O QUE É SARCOPENIA?

A pessoa com sarcopenia geralmente apresenta diminuição da força e da massa muscular, mesmo se o seu peso for adequado ou se estiver acima do peso. Isso pode ocorrer de forma natural, com o avançar da idade, mas alguns fatores podem iniciar ou acelerar essa perda, fazendo com que adultos jovens também possam desenvolver sarcopenia. Esses fatores são: obesidade, diabetes, prática de dietas restritivas sem orientação profissional, falta de atividade física e o próprio câncer e seu tratamento.

Se você tem diabetes e/ou hipertensão, é muito importante que siga as orientações médicas e nutricionais para ter um peso saudável e controlar a glicose sanguínea e a pressão arterial.

O QUE SÃO OS MÚSCULOS E QUAL A SUA FUNÇÃO NO CORPO HUMANO?

Os músculos têm papel fundamental na nossa saúde e bem-estar e constituem boa parte do peso do nosso corpo. Eles atuam na movimentação e na sustentação do corpo (equilíbrio), na defesa do organismo, na força física e na cicatrização de feridas.

Quando ocorre a diminuição da massa muscular, a pessoa fica mais frágil, o que aumenta o risco de queda e de fraturas e as dificuldades para a realização das atividades do dia a dia. Além disso, o corpo fica mais vulnerável a complicações e efeitos colaterais do tratamento de câncer. Por isso, é importante prevenir e tratar a sarcopenia, a fim de evitar a perda de qualidade de vida.

PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SARCOPENIA POR MEIO DA ALIMENTAÇÃO

A melhor forma de prevenir e tratar a sarcopenia é por meio de uma alimentação saudável, rica em energia, proteínas, vitaminas e minerais e, sempre que possível, associada à prática de exercícios físicos.

Os carboidratos e gorduras são os nutrientes responsáveis por fornecer energia ao nosso organismo. Na falta deles, o corpo utilizará as proteínas do músculo para obter a energia que precisa, favorecendo a perda de massa muscular. A vitamina D, o cálcio e o ômega 3 também são importantes na manutenção e no ganho de massa muscular.

Agora você já sabe que a sua alimentação é uma peça-chave para prevenir e tratar a sarcopenia! E, para isso, precisa conhecer os alimentos que são fontes desses nutrientes.



NUTRIENTES IMPORTANTES

Continuação

Nome ou grupo	Exemplos	Recomendações
Proteínas	Carnes brancas (peixe e frango), carnes vermelhas; ovos; leite e derivados como queijos e iogurtes; leguminosas como feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja e seus derivados como tofu; oleaginosas como castanhas, nozes e amendoim.	Evite carnes processadas, como: linguiça, salsicha, salame, mortadela, presunto, blanquet, peito de peru, salaminho, carne seca, empanados prontos de frango ou peixe. Modere o consumo de açúcar e doces de uma forma geral.
Carboidratos	Milho; aveia; tapioca; arroz e macarrão; batata inglesa, doce e baroa; inhame; quinoa; aipim/mandioca; cará; pão.	Evite pães com conservantes, emulsificantes, ingredientes químicos que realçam o sabor e etc.

Continua

Nome ou grupo	Exemplos	Recomendações
Gorduras	Azeite; castanhas, nozes e amendoim; abacate; coco.	Evite frituras e alimentos empanados.
Vitamina D	Leite e derivados (queijos e iogurtes); sardinha; ovo; fígado bovino; castanhas e manteiga.	Exponha-se ao sol antes das 10h ou depois das 16h, utilizando medidas de proteção, como: filtro solar, chapéu ou boné, óculos escuros e roupas que cubram as regiões da pele mais expostas ao sol. Atenção: se você está fazendo quimioterapia ou radioterapia, consulte seu médico sobre a exposição solar.

Continua

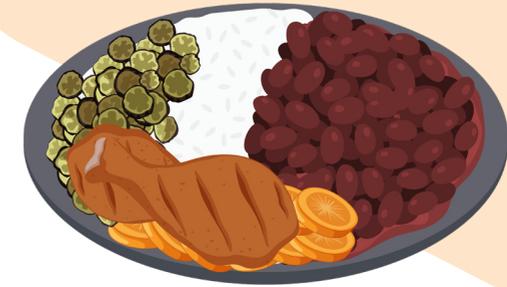


Nome ou grupo	Exemplos	
Cálcio	Leite e derivados (queijos e iogurtes); folhas verde-escuras (espinafre, couve, agrião, taioba, brócolis); feijão branco; grão-de-bico; soja; sardinha; linhaça, semente de chia e gergelim.	
Ômega 3	Peixes (salmão, atum, sardinha); castanhas; semente de chia e linhaça.	

O PACIENTE DE CÂNCER PODE FAZER DIETA RESTRITIVA?

Pessoas com câncer precisam de mais proteína do que aquelas sem a doença. Por isso, seguir dietas restritivas, reduzindo ou retirando por conta própria as proteínas de origem animal da sua alimentação, como carnes, ovos, leite e derivados, pode comprometer a saúde dos seus músculos. Para saber mais sobre dietas restritivas e seus riscos para quem tem câncer, consulte o guia “Dietas Restritivas e Alimentos Milagrosos: Fique fora dessa!”, disponível no Portal do INCA na Internet (www.gov.br/inca/orientacoes-aos-pacientes).

A seguir, listamos alguns exemplos de alimentos e refeições que podem ajudar no controle da sarcopenia:



Café da manhã e lanche da tarde:

- iogurte com chia, omelete de queijo, pêra;
- mingau de aveia, ovo cozido, maçã;
- café com leite, panqueca de aveia e banana;
- vitamina de frutas e aveia, queijo branco;
- iogurte batido com fruta, crepioca com queijo minas (veja receita no final desta cartilha);
- café, pão com queijo branco, mamão;
- café com leite, cuscuz amarelo com ovo cozido, uva;
- café com leite, batata doce com ovo mexido, melão.

Almoço e jantar :

- arroz, feijão, frango assado com cenoura, quiabo refogado;
- macarrão tipo penne, carne moída com abobrinha e tomate;
- arroz, salada de feijão fradinho com tomate, pepino e cebola, hambúrguer caseiro;
- quinoa, salada de grão-de-bico com hortelã, sardinha assada, creme de espinafre;

- purê de batata doce, feijão, carne assada com abobrinha e berinjela;
- espaguete com repolho, brócolis e cenoura, feijão, lombo assado;
- arroz, frango ensopado feito com abóbora e inhame, salada de alface, rúcula e manga;
- omelete de legumes recheada com frango, salada de acelga, tomate e beterraba;
- sopa de ervilha com taioba, cenoura e músculo bovino.

Prefira as frutas como sobremesa!



ORIENTAÇÕES COMPLEMENTARES:

- mantenha um peso saudável;
- mantenha-se fisicamente ativo (consulte seu médico ou fisioterapeuta para orientações);
- consuma pelo menos cinco porções de frutas, legumes e verduras por dia;
- evite tomar suplementos alimentares por conta própria;
- lembre-se de beber água.



Hábito saudável a gente constrói com persistência!

RECEITA DE CREPIOCA COM QUEIJO MINAS:

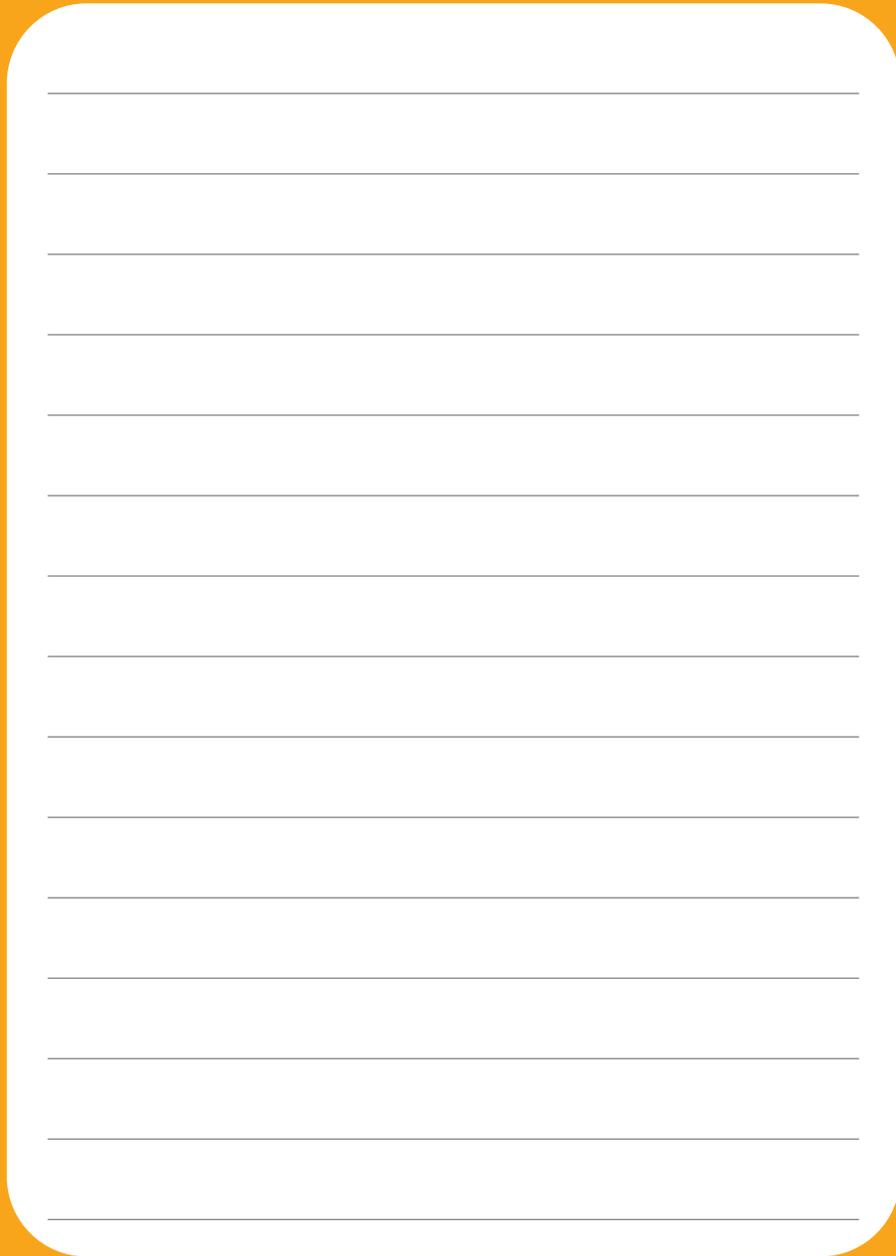
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de goma de tapioca
- temperos a gosto
- queijo minas para rechear

Modo de preparo:

1. bata o ovo e acrescente a tapioca e temperos a gosto, misturando bem;
2. despeje em frigideira levemente untada e deixe dourar de um lado;
3. vire, coloque o queijo, dobre ao meio e espere dourar.



ANOTAÇÕES IMPORTANTES



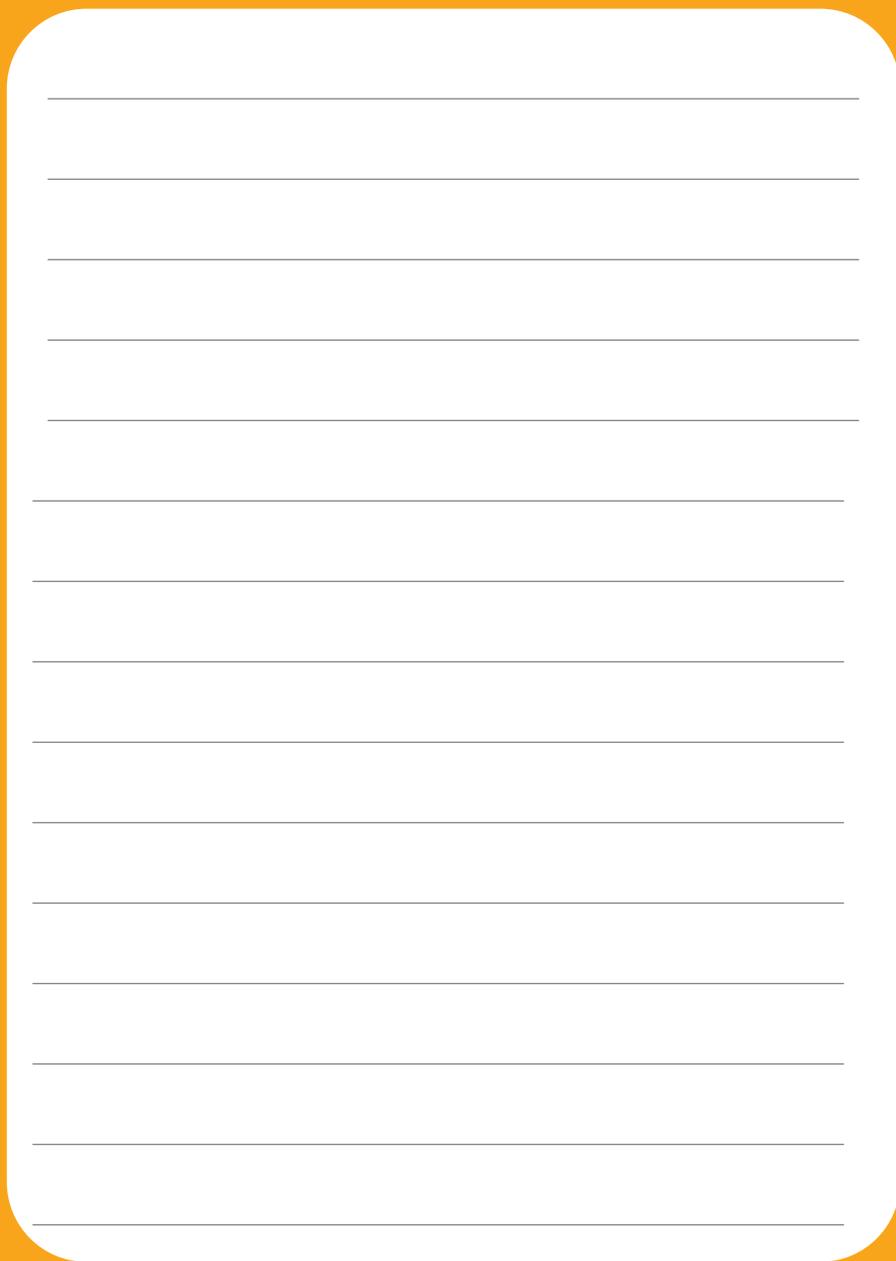
A large white rounded rectangle with horizontal lines, intended for important notes.

ANOTAÇÕES IMPORTANTES



A large white rounded rectangle with horizontal lines, intended for important notes.

ANOTAÇÕES IMPORTANTES



A large white rounded rectangle with horizontal lines, serving as a space for important notes. The rectangle is positioned on the left side of the page, against a background of overlapping yellow and orange shapes.

DISQUE
SAÚDE **136**



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

