

1º curso de Pós-graduação em  
**GERIATRIA CLÍNICA**  
**DA SOCIEDADE PORTUGUESA**  
**DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA**



**Coordenadores**

Profs. Drs. Ovídio Costa, Manuel Carrageta e Agostinho Monteiro

22 | Dezembro | 2020

**Health Warnings About Eating Oats/Oatmeal, Especially For Breakfast!**



| EM DESTAQUE |

<https://www.youtube.com/watch?v=n1T1YqjhVHE>

| Artigos escolhidos |

**Nutrition and Cardiovascular Disease: Finding the Perfect Recipe for Cardiovascular Health**

[https://www.prismedica.pt/wp-content/uploads/2020/12/22\\_nutrition\\_CVDisease.pdf](https://www.prismedica.pt/wp-content/uploads/2020/12/22_nutrition_CVDisease.pdf)

**Comentário da Professora Rosa Vilares** - A doença Cardiovascular (CV) continua a ser a maior causa de morte e de incapacidade nos países desenvolvidos. Os artigos de revisão das evidências científicas relacionadas com a intervenção nutricional nas doenças CVs, nomeadamente a doença coronária e a insuficiência cardíaca, são uma prioridade como instrumento primário e secundário no tratamento personalizado do doente.

A tentativa de melhorar a aderência e adequação nutricional leva-nos a inferir que a nutrição de precisão ou também designada nutrição personalizada, terá no futuro um papel primordial, quer na prevenção quer no tratamento das DCVs.

Até que seja possível este desiderato, utópico talvez por impossibilidade de intervenção personalizada em toda a população, teremos de intervir por escolha da melhor dieta e do melhor estilo de vida no aconselhamento das populações, sobretudo nestes casos de doentes com fatores de risco elevado e/ou em recuperação/reabilitação CV.

**COVID-19: a major cause of cachexia and sarcopenia?**

[https://www.prismedica.pt/wp-content/uploads/2020/12/22\\_Covid\\_19\\_cachexia\\_sarcopenia.pdf](https://www.prismedica.pt/wp-content/uploads/2020/12/22_Covid_19_cachexia_sarcopenia.pdf)

**Comentário da Professora Rosa Vilares** - A perda de peso associada à doença COVID 19 é das situações clínicas mais dramáticas para qualquer indivíduo, sobretudo pela heterogeneidade das suas consequências clínicas. Advém assim que, quer a idade quer as patologias e fatores de risco individuais, podem ser determinantes num desfecho clínico desfavorável.

As maiores consequências nutricionais relacionam-se com perda de massa muscular e diminuição de funcionalidade, não só física como mental.

A perda de peso acentuada, com o evoluir no tempo, pode determinar sarcopenia, doença já por si mais incidente no indivíduo idoso, e que pode assim causar um estado inflamatório crónico com desfecho incerto.

A gestão nutricional nestas circunstâncias tem de passar por uma intervenção precoce e individualizada para que, em simultâneo com a reabilitação, o indivíduo possa, no menor tempo possível, recuperar de novo a suas capacidades funcionais.



| CONTACTOS |

Telefones: 21 358 43 80 | 91 849 44 68 e-mail: geral@spgg.com.pt