

Suplementação com aminoácidos pode beneficiar a função muscular em idosos

De acordo com um estudo publicado na *Clinical Nutrition*, a suplementação da dieta de pessoas idosas com aminoácidos essenciais pode aumentar a sua massa magra corporal, força e função física. O estudo de pequena dimensão, com apenas 12 voluntários, vem desafiar estudos anteriores que não demonstraram quaisquer benefícios.

Estima-se que a população mundial aumente para 9.1 biliões em 2050 (6.5 biliões em 2005) e que 21% terá idade superior a 60 anos, comparativamente a 10% em 2000.

“Estudos anteriores na população idosa demonstraram que a suplementação dietética não foi eficaz na melhoria da massa magra corporal. No entanto, a ingestão de suplementos nutricionalmente equilibrados foi associada à redução da ingestão calórica dos restantes alimentos consumidos, equivalente às calorias fornecidas no suplemento (...) Assim, uma suplementação dietética em idosos será mais apropriadamente considerada como um substituto dietético”, explicaram os autores.

Foram recrutados para o estudo 7 mulheres e 5 homens intolerantes à glucose, com idade média de 67 anos, e distribuíram-nos para receber um suplemento diário de aminoácidos (22g) entre as refeições, durante 16 semanas. O suplemento continha histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, valina e arginina.

“A composição da mistura de aminoácidos essenciais foi desenvolvida para uma eficácia máxima na estimulação da síntese proteica muscular nos idosos”, explicaram.

Após 12 semanas, foi verificado um aumento de 1.14 kg na massa magra corporal (MMC). No entanto, após 16 semanas foi detectada uma redução para 0.6 kg, comparativamente à MM medida no início do estudo. Para além disso, após as 16 semanas verificou-se um aumento da força muscular nos membros inferiores de 22% e uma melhoria na rapidez da marcha.

“Geralmente, a inclusão de um grupo placebo é ideal. No entanto, assumimos que não ocorreriam quaisquer melhorias na MM, força muscular e função física após as 16 semanas sem qualquer intervenção. Assim, os dados individuais de pré-intervenção foram usados como controlo”, afirmaram os autores.

“Em suma, os resultados do presente estudo revelam melhorias na MM, força muscular e função física em resposta à suplementação da dieta com aminoácidos essenciais e arginina em indivíduos idosos intolerantes à glucose”, concluíram.

Fonte: *Clinical Nutrition* (Elsevier). Published online ahead of print 4 March 2008, doi: 10.1016/j.clnu.2008.01.001