

E | EDITORIAL

A TÉCNICA DA FORÇA E A FORÇA DA TÉCNICA

Os menos jovens podem lembrar-se da frase que dá título a este editorial, proferida por um comentador desportivo a propósito do eterno dilema entre o futebol mais técnico e aquele mais baseado em atributos físicos. Cremos que podemos ousar reciclá-la para ilustrar o tema que pretendemos destacar, o da importância da massa e desempenho musculares como marcador de saúde e a sua dependência de uma adequada alimentação.

O artigo de Dock-Nascimento e colaboradores estuda precisamente a prevalência de sarcopenia numa amostra de idosos, com o recurso a cinco pontos de corte distintos para a força muscular, provenientes de diversas organizações científicas que se dedicam ao estudo deste problema. Embora, naturalmente, as prevalências variem consoante o critério aplicado, observa-se que entre 1,6% e 7,6% têm sarcopenia, sendo que nos mais velhos esta prevalência é significativamente mais elevada.

A importância dos parâmetros de avaliação da massa e função musculares está ainda bem patente em vários dos resumos de comunicações apresentadas no XXII Congresso de Nutrição e Alimentação, que são apresentados neste número da Acta Portuguesa

de Nutrição. Destacamos o de Javier Martin e colaboradores, onde numa amostra de idosos em Espanha não foi observado qualquer caso de sarcopenia, ao passo que no resumo de Neto et al., onde foram estudados doentes com cancro em ambulatório, o risco foi de 40%, com quase 18% da amostra exibindo baixa força preensora da mão. Do mesmo modo, Lino e colaboradores mostram também muito elevadas frequências de risco de sarcopenia (cerca de 50%) em homens internados num serviço de medicina.

Estes e muitos outros estudos reforçam a importância da preservação de uma adequada massa e função musculares ao longo da vida, funcionando estas como uma espécie de “seguro de vida”. Esta preservação envolve decisivamente a alimentação e a nutrição de todos, ao garantir um aporte adequado de vários nutrientes ao longo de todo o ciclo de vida. A investigação nesta área deve, pois, prosseguir, dando aos profissionais dados que melhor lhes permitam avaliar, prevenir e tratar esta importante variável da nossa saúde.

Na Acta Portuguesa de Nutrição, continuaremos, dentro do rigor exigido, a dar-lhe a visibilidade necessária, para que “a força da técnica” possa dar adequada importância à “técnica da força”.

Nuno Borges

Diretor da Acta Portuguesa de Nutrição