

Adesão à Dieta Mediterrânica em Adolescentes – Realidade ou Ficção?

Cardoso, Cristina¹; Pereira, Diana¹; Carneiro, Filipa¹; Almeida, Mariana¹; Fernandes, António^{2,3}; Ferro Lebres, Vera^{1,4}.

¹Departamento de tecnologias de diagnóstico e terapêutica, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

²Departamento de Ciências Sociais e Exatas, Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

³Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, no âmbito do projeto UID/SOC/04011/2013

⁴CIAFEL - Research Centre in Physical Activity, Health and Leisure, Faculty of Sport, University of Porto

Introdução

A **Dieta Mediterrânica** é muito mais do que um regime nutricional, e é caracterizada pela abundância de alimentos de origem vegetal, como o pão, massas, arroz, hortaliças, legumes, fruta fresca e frutos oleaginosos, a utilização do azeite como principal fonte de gordura, o consumo moderado de pescado, aves, lacticínios e ovos, o consumo de pequenas quantidades de carnes vermelhas e a ingestão moderada de vinho, geralmente durante as refeições. Estes princípios estão na base de uma alimentação saudável. ⁽⁶⁾

A alimentação é um processo que permite obter um equilíbrio entre a energia que se consome e a energia que se gasta desempenhando um papel fundamental na prevenção de certas doenças, como por exemplo, a obesidade. Entre muitas outras funções, a alimentação contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes. ⁽¹⁾ Durante o seu desenvolvimento, os adolescentes não têm capacidade de associar os hábitos alimentares atuais com os riscos futuros de doenças e mostram pouca preocupação pela saúde futura. ⁽²⁾ Neste sentido, a Dieta Mediterrânica traduz um estilo de vida e não apenas um padrão alimentar, uma vez que promove hábitos saudáveis combinando alimentação e a prática de exercício físico moderado, sendo por isso considerada uma das dietas mais saudáveis do mundo. ⁽³⁾

Objetivos

- Estudar a adesão à dieta mediterrânea em adolescentes do ensino básico e secundário;
- Comparar o score que mede essa adesão segundo a idade, o género e o IMC (Índice de Massa Corporal).

Material e Métodos

Para atingir os objetivos delineados, realizou-se um estudo observacional, quantitativo, analítico e transversal. Utilizou-se como instrumento de recolha de dados o KIDMED, uma ferramenta que permite estimar a adesão dos adolescentes à dieta mediterrânica. Para a obtenção dos dados antropométricos utilizou-se a bioimpedância elétrica, estadiómetro portátil e fita métrica. Os adolescentes foram, ainda, questionados relativamente à sua informação sociodemográfica.

Foram inquiridos 449 alunos de uma escola do norte do país. O SPSS 23.0 foi utilizado para realizar o tratamento estatístico dos dados. Calcularam-se frequências absolutas e relativas para verificar a adesão à dieta mediterrânica e utilizaram-se os testes Mann-Whitney Wilcoxon e Kruskal-Wallis para comparar o score segundo a idade, o género e o IMC.

Resultados e Discussão

Com este estudo verificou-se que existe uma adesão à dieta mediterrânica pelos adolescentes com média de 7,24 pontos ($\pm 2,05$), num máximo de 12 pontos.

Não se verificaram diferenças, estatisticamente, significativas (p -value > 0,05) no score quando a idade, o género e o IMC foram tidos em consideração. Estes resultados vão ao encontro do estudo realizado por Martins E. *et al*

(2013), onde a média da adesão à dieta mediterrânica pelos adolescentes de Lisboa e Viseu é de 7,19 ($\pm 1,96$). ⁽⁴⁾

O estudo de associação entre as categorias de Índice de Massa Corporal (Gráfico 2), os percentis do perímetro da cintura e os níveis de adesão ao KIDMED, revelou a inexistência de correlações, estatisticamente, significativas (p -value > 0,05). Estes resultados estão concordantes com um estudo realizado por Mateus M. e Graça P. (2012), em adolescentes do Algarve. ⁽⁵⁾

Verifica-se que a maioria (47,9%) dos estudantes apresenta uma adesão moderada à dieta mediterrânica, seguindo-se de uma boa adesão com 47,7% e uma baixa adesão à dieta mediterrânica com 4,5% (Gráfico 1). A adesão à dieta mediterrânica por parte dos adolescentes é moderada a boa, este facto poderá ser justificado por a adesão não variar segundo o sexo e a idade. No entanto, estes resultados poderão estar enviesados devido ao facto dos alunos que, visivelmente teriam excesso de peso e obesidade, se recusarem a participar no estudo.

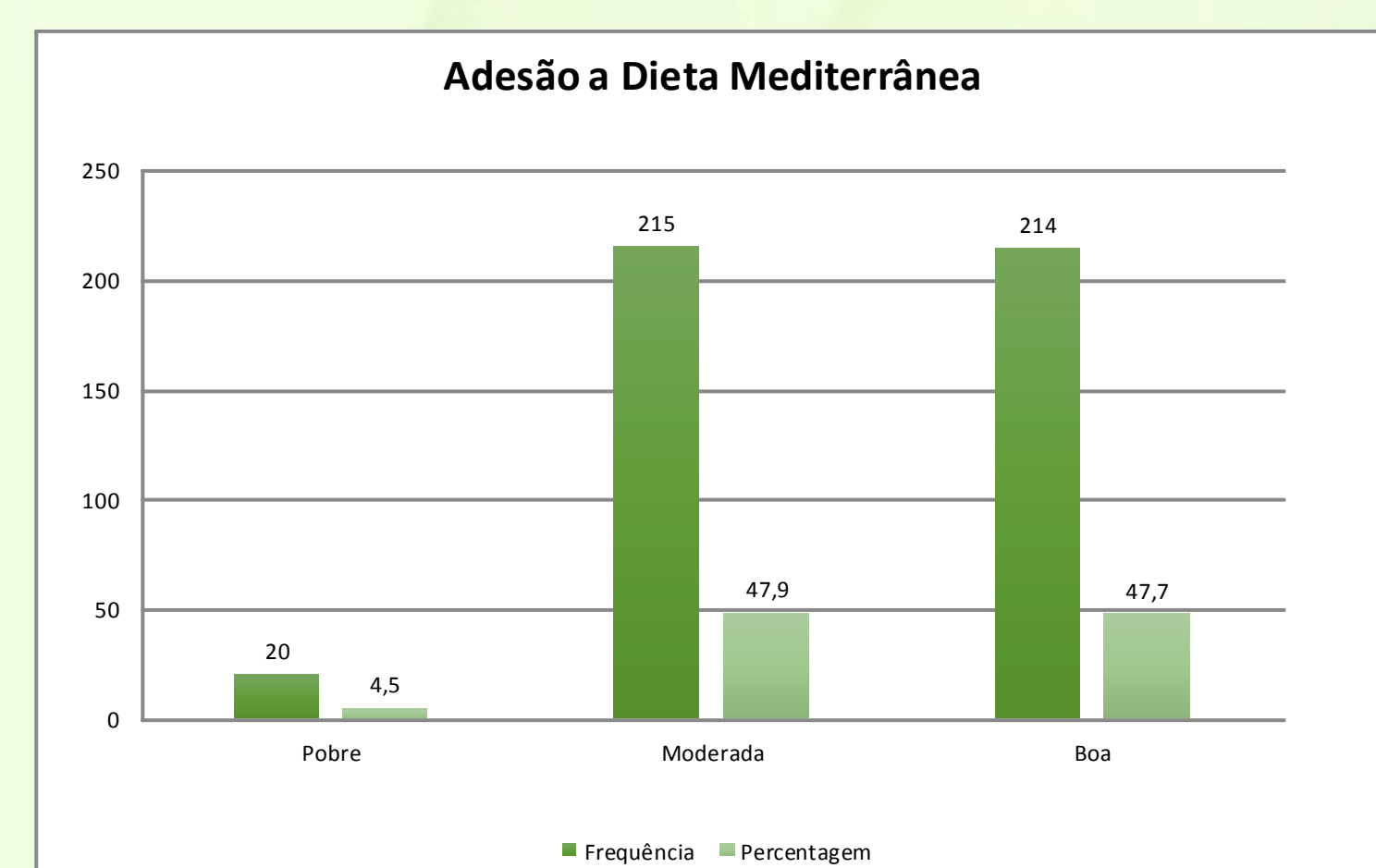


Gráfico 1—Adesão à Dieta Mediterrânica

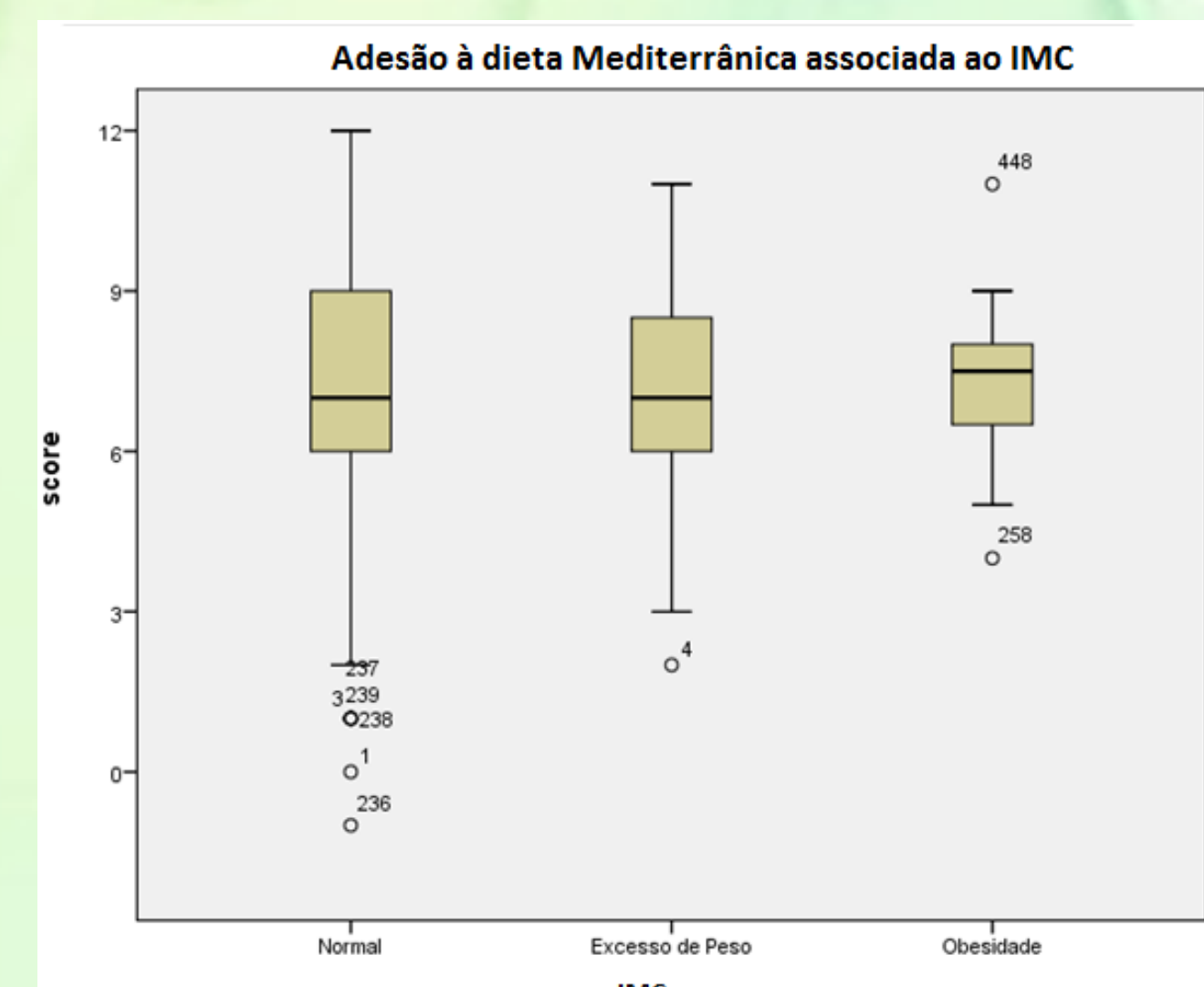


Gráfico 2—Adesão à Dieta Mediterrânica associada ao Índice de Massa Corporal

Conclusões

Globalmente, os resultados indicam uma adesão à dieta mediterrânica moderada ou boa o que poderá justificar o facto de a adesão não variar segundo o sexo e a idade. No entanto, estes resultados poderão estar enviesados devido ao facto dos alunos que, visivelmente teriam excesso de peso e obesidade, se recusarem a participar no estudo. Conclui-se, então, que o género, a idade e o IMC não são fatores diferenciadores da adesão à dieta mediterrânica.

Referências Bibliográficas

- 1- Candeias, V; Nunes, E et al. "Princípios para uma Alimentação Saudável". Direção Geral de Saúde. Lisboa. 2005
- 2- Mahan, L. Kathleen; Escott-Stump, Sylvia. KRAUSE: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12a edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.
- 3- Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável. Maio, 2014
- 4- Martins E., Mendes F., Fernandes R. Hábitos alimentares em crianças e jovens: nível de adesão à Dieta Mediterrânica. 2013
- 5- MATEUS M., GRAÇA P. Adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico em Jovens no Algarve. 2012
- 6—APD-Associação Portuguesa de Dietistas [Online] [Citação: 10 de Abril de 2016]. <http://apdietistas.pt/>