

PO47

Nutri score e Descodificador de Rótulos da DGS: uma análise comparativa do perfil nutricional numa amostra de bolachas comercializada em Portugal

Maria Onofre¹, Ana Gonçalves¹, Dora Costa¹, Érica Cardoso¹, Joana Edra¹, Carla Guimarães^{1,2}, Cidália D. Pereira^{1,2}

¹Escola Superior de Saúde de Leiria, Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

²ciTechCare - Center for Innovative Care and Health Technology, Escola Superior de Saúde de Leiria, Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

*Autor correspondente: ✉ mariainesonofre@gmail.com

Resumo

Introdução: A utilização de rotulagem nutricional simplificada é uma ferramenta fundamental para ajudar o consumidor na escolha de alimentos saudáveis. A utilização do Nutri-Score, um sistema de rotulagem europeu, na rotulagem frontal dos produtos alimentares tem aumentado e a evidência científica demonstra que é facilmente compreendido pelos consumidores, associando-se a escolhas alimentares mais saudáveis. **Objetivos:** Relacionar a classificação Nutri-score atribuída a bolachas comercializadas em Portugal com o perfil nutricional avaliado através do descodificador de rótulos da Direção-Geral da Saúde (DGS). **Material e Métodos:** Realizou-se um estudo transversal. A recolha de informação foi efetuada através dos websites de grandes superfícies comerciais (Auchan, Carrefour, Intermaché, Continente, Aldi, Macro, Lidl, Pingo Doce, Elerclerc e Celeiro). Identificaram-se 86 bolachas classificadas com a rotulagem Nutri-Score, comercializadas em Portugal. A informação nutricional (açúcares, lípidos, incluindo saturados e sal) por 100g de produto foi recolhida do mesmo modo, nos *websites* das cadeias de distribuição, entre outubro de 2022 a março de 2023. O perfil nutricional das bolachas foi avaliado recorrendo-se ao descodificador de rótulos da DGS. **Resultados:** Identificaram-se 86 bolachas com classificação Nutri-Score: 10 bolachas com classificação A, 11 com classificação B, 15 com classificação C, 29 com classificação D e 21 com classificação E. Analisando o perfil nutricional, através do descodificador de rótulos, das bolachas com classificação A verifica-se que 70% tem um nível baixo (verde) de sal e açúcares, porém, o teor de lípidos encontra-se no valor médio (amarelo) em 70% das bolachas e 10% tem mesmo um valor considerado elevado (vermelho). Relativamente às bolachas com classificação B observa-se que 100% dos produtos tem um baixo teor de sal e açúcares, 55% tem um valor médio de ácidos gordos saturados, 73% tem um valor médio de lípidos e 18% destas bolachas tem um teor elevado de lípidos. **Conclusões:** Globalmente, os resultados suportam uma relação entre o perfil nutricional avaliado pelo Nutri-Score e pelo descodificador de rótulos da DGS. Contudo, 10 e 18% das bolachas com Nutri-Score A e B, respetivamente, apresentam ainda elevados teores de lípidos. Os resultados sugerem a necessidade de promover a contínua literacia alimentar dos consumidores.

Palavras-chave: Bolachas, perfil nutricional, descodificador de rótulos, Nutri-Score.

Referências bibliográficas:

- [1] Galan P, Gonzalez R, Julia C, Hercberg S, Varela-Moreiras G, Aranceta-Bartrina J, Pérez-Rodrigo C, Serra-Majem L. Front-of-pack nutrition label NutriScore: an useful public health tool for Spanish consumers, 36(5), 1213-1222, 2017.
- [2] Goiana-da-Silva F, Cruz-E-Silva D, Nobre-da-Costa C, Nunes A M, Fialon M, Egnell M, Galan P, Julia C, Talati Z, Pettigrew S, Darzi A, Araújo F & Hercberg S. Nutri-Score: The Most Efficient Front-of-Pack Nutrition Label to Inform Portuguese Consumers on the Nutritional Quality of Foods and Help Them Identify Healthier Options in Purchasing Situations. *Nutrients*, 13(12), 4335, 2021.

PO60

Efeitos da creatina na força e potência muscular de adolescentes e adultos saudáveis praticantes de treino de resistência

Patrícia Magalhães^{1*}, Samuel Encarnação^{2,3,4}, António Miguel Monteiro^{1,4}, Ana Maria Pereira^{5,6}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

²Department of Physical Activity and Sports Sciences, Universidad Autónoma de Madrid (UAM), Ciudad Universitaria de Cantablanco, Madrid, Spain

³Department of Sports Sciences, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

⁴Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), Portugal

⁵Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

⁶Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em 96 Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

*Autor correspondente: ✉ patriciacbm2000@gmail.com

Resumo

Introdução: A utilização de creatina como suplemento durante a prática de atividade física tem sido extensivamente

Resumos de Ciências da Nutrição

debatida como uma estratégia adotada para aprimorar o rendimento desportivo. (Bemben & Lamont et al., 2005; Branch et al., 2003). **Objetivos:** Avaliar os efeitos da suplementação de creatina na força e potência muscular em adolescentes e adultos saudáveis praticantes de treino de resistência. **Material e Métodos:** Realizou-se uma revisão sistemática da literatura, de acordo com as recomendações PRISMA (PRISMA et al., 2020), com recurso às bases de dados *Pubmed* e *Web of Science*, incluindo-se artigos originais completos publicados desde 1997. Os descritores utilizados foram (“resistance training” [Mesh])AND (“creatine” [Mesh]) AND (“muscle strength”) OR (“muscle power”). Foram encontrados 2250 artigos, dos quais 11 cumpriram os critérios de inclusão definidos. Realizou-se uma avaliação crítica da qualidade metodológica aos artigos selecionados, utilizando-se o instrumento de avaliação crítica, adaptado por Crombie (Steele et al., 2003), onde todos os artigos tiveram uma classificação de qualidade alta. **Resultados:** Os resultados obtidos mostraram que a dosagem de suplementação de creatina mais usada nos estudos foi de 20g/ dia com duração entre 6 e 4 dias. Houve aumentos significativos com a suplementação de creatina em parâmetros como a força muscular máxima, o trabalho total, o tempo de potencialização pós ativação, a força máxima de contração, a resistência isométrica e potência máxima e torque arm-flexion. Noutros parâmetros de avaliação, como o índice de fadiga, tempo de circuito, a velocidade, força explosiva e corridas de sprint repetidas, não se verificaram alterações significativas com a suplementação de creatina. **Conclusões:** Constatou-se que os efeitos da suplementação de creatina na força e potência muscular em adolescentes e adultos saudáveis praticantes de treino de resistência em geral, são benéficos. Apesar dos resultados positivos, ainda serão necessários novos estudos com maior número de sujeitos e com métodos mais padronizados para facilitar a comparação entre estudos.

Palavras-chave: Treino de resistência, creatina, força muscular, potência muscular.

Referências bibliográficas:

- [1] Bemben MG Creatine supplementation and exercise performance recent findings. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15707376/>, consultado em 28-09-2023, 2005
- [2] Branch JD Effect of creatine supplementation on body composition and performance: a meta-analysis. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12945830/>, consultado em 28-09-202, 2003
- [3] PRISMA Diagrama de fluxo PRISMA. Disponível em: <http://prisma-statement.org/prismastatement/flowdiagram.aspx>, consultado em 28-09-2023, 2020

Resumos de Ciências da Visão

PO21

A influência do uso de lentes de contacto nos biomarcadores lacrimais

Eduardo Insua Pereira^{1*}, Madalena Lira², Ana Paula Sampaio³

¹Visionlab S.A., Porto, Portugal

²Departamento de Física, Universidade do Minho, Braga, Portugal

³Departamento de Biologia, Universidade do Minho, Braga, Portugal

*Autor correspondente: ✉ ed.insua@gmail.com

Resumo

Introdução: Os biomarcadores lacrimais são fundamentais no diagnóstico e monitorização de patologias oculares (Tamhane et al 2019). Em específico, estes podem ser utilizados para estudar a interação de biomateriais – como as lentes de contacto – com os tecidos humanos (Lock et al 2019). De entre os quais, o Fator de Crescimento Transformante- β 1 (TGF- β 1) e a Interleuquina-1 β (IL-1 β) são moléculas envolvidas na modulação da resposta inflamatória da córnea (Wilson S., 2021). **Objetivos:** Neste contexto, investigamos a presença de TGF- β 1 e IL-1 β na lágrima e a sua alteração com o uso de lentes de contacto. **Material e métodos:** Neste estudo clínico caso-controlo participaram 50 indivíduos: vinte e cinco usuários de lentes de contacto (4 homens, idade média 31.9 ± 9.2 anos) e 25 controlos (9 homens, 29.5 ± 7.0 anos) – não usuários. O procedimento clínico envolveu a colheita de lágrima dos olhos direitos de cada participante através de tubos capilares. Posteriormente, as amostras foram transferidas para tubos eppendorf e centrifugadas. A concentração de TGF- β 1 e IL-1 β foi determinada em laboratório recorrendo a kits de Ensaio de Imunoabsorção Enzimática (ELISA), de acordo com o recomendado pelo fabricante. **Resultados:**