

Adesão à Dieta Mediterrânica da População de Mirandela

Igreja, M¹; Fernandes, L¹; Sousa, F. ¹; Pereira, A. M.G. ^{1,2}.

¹ Escola Superior de Saúde de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança,
²Centro de Investigação de Montanha – CIMO

Introdução

Têm-se verificado, ao longo dos últimos anos um aumento da prevalência de doenças crónicas como a Diabetes *mellitus* e as doenças cardíacas, assim como um aumento do Índice de Massa Corporal na população em geral. Vários estudos científicos têm relacionado a prática de uma alimentação saudável com a redução do aparecimento destas doenças, considerando-se a Dieta Mediterrânica como um dos padrões alimentares mais saudáveis e sustentáveis do mundo (Carrageta, 2014; UNESCO, 2014).

Objetivos

- Verificar a adesão à Dieta Mediterrânica pelas pessoas com mais de 40 anos de idade residentes na cidade de Mirandela;
- Avaliar a relação entre a adesão à Dieta Mediterrânica e a incidência de doenças cardíacas(DC) e Diabetes *mellitus*;
- Estudar a relação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e a adesão à Dieta Mediterrânica.

Metodologia

Estudo de natureza quantitativa observacional descritiva transversal. A amostra é constituída por 100 indivíduos pertencentes à cidade de Mirandela. Para a colheita de dados utiliza-se um formulário, no qual é incluído o questionário de adesão à Dieta Mediterrânica PREDIMED (Martinez-Gonzalez et al, 2012).

Resultados

CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA

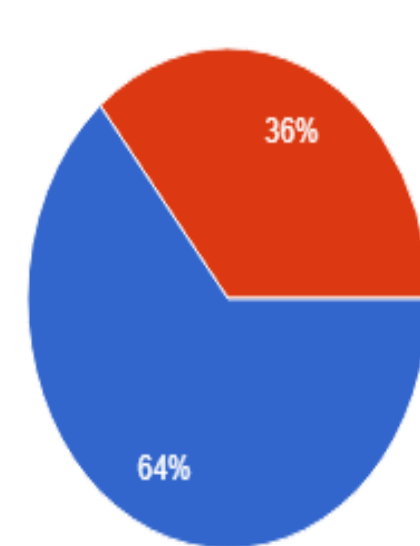


Gráfico 1- Distribuição por sexo

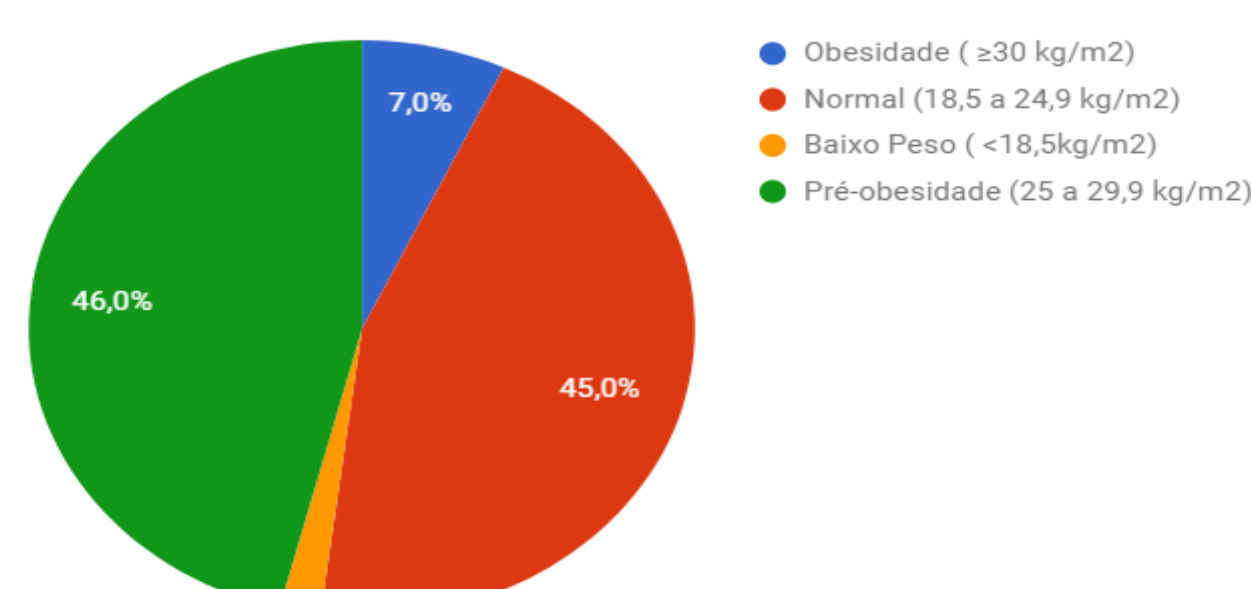


Gráfico 2- Índice de Massa Corporal dos Inquiridos

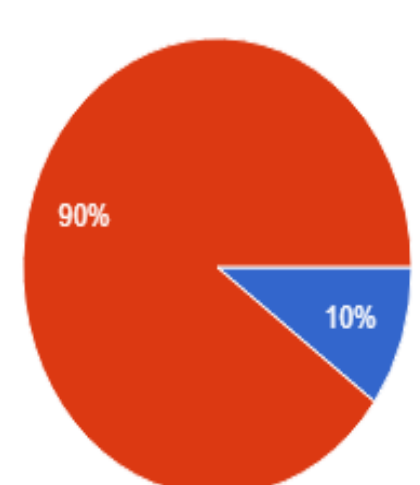


Gráfico 3 Percentagem de Indivíduos com Diabetes *mellitus*

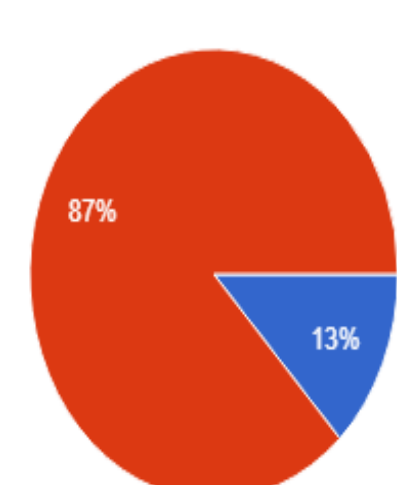


Gráfico 4-Percentagem de indivíduos com Doenças Cardíacas

➔ ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNICA

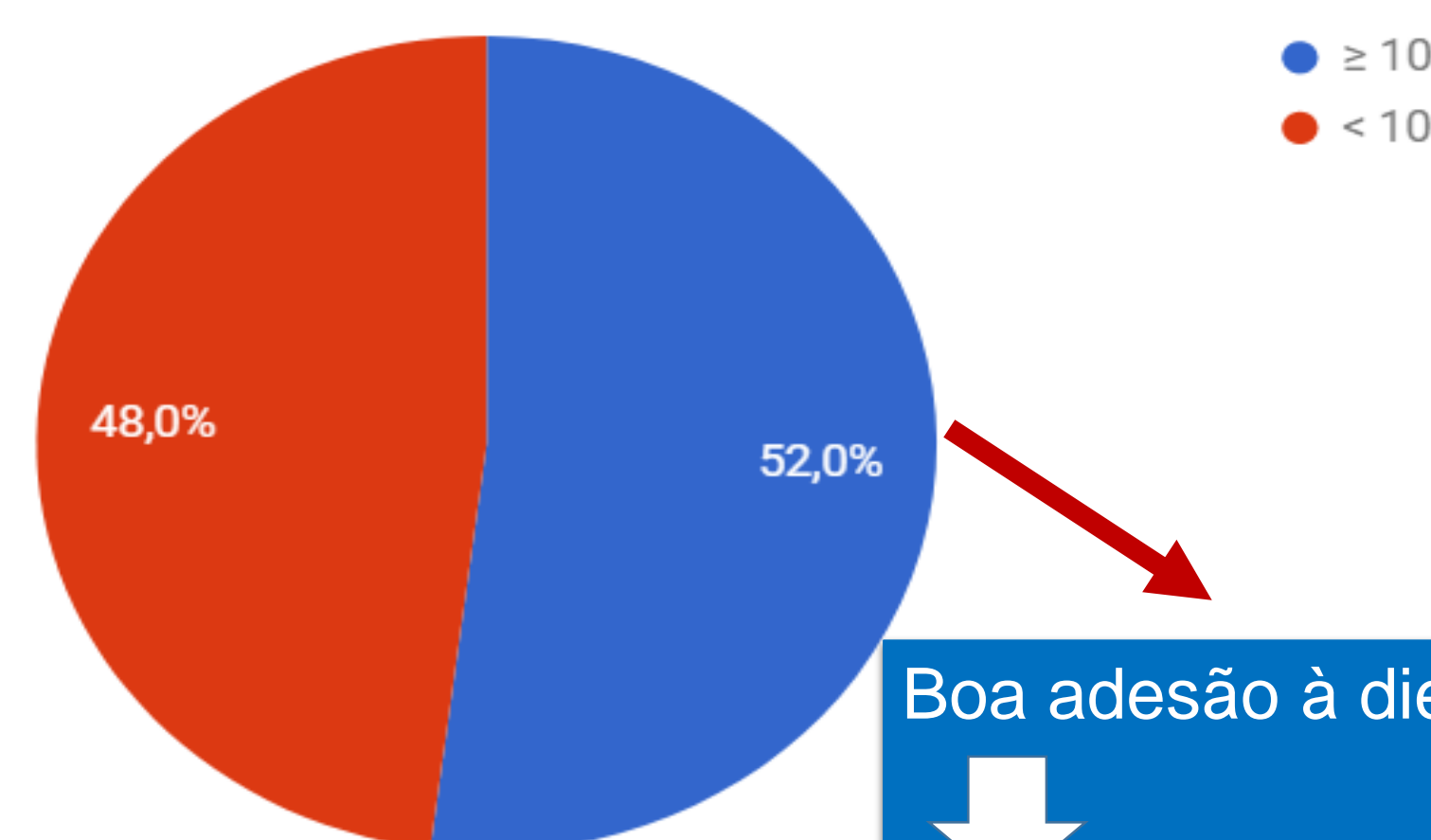


Gráfico 5 – Adesão à Dieta Mediterrânica

Boa adesão à dieta mediterrânica
↓
Total de pontos igual ou superior a 10 pontos (Martinez-Gonzalez et al, 2012).

➔ RELAÇÃO ENTRE A ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNICA COM AS VARIÁVEIS DC, DIABETES *MELLITUS* E IMC

	Indivíduos que aderem à DM (%)	Indivíduos que não aderem à DM (%)	P
Com DC	46.15	53.85	0.438
Sem DC	52.87	47.13	
Não Diabéticos	50.0	50.0	0.577
Diabéticos	52.22	47.78	
IMC < 25	61.70	38.30	0.049
IMC ≥ 25	43.40	55.60	

Legenda da tabela 1: DM: Dieta Mediterrânica; DC: Doenças Cardíacas; IMC: Índice de Massa Corporal.
P: Significância Estatística para p<0.05.

Tabela 1 - Adesão à Dieta Mediterrânica vs Doenças Cardíacas, Diabetes *mellitus* e IMC

Conclusões

Os resultados obtidos revelam que 52% dos indivíduos adere à Dieta Mediterrânica. A nível estatístico verifica-se que não existe associação estatisticamente significativa entre a incidência de doenças cardíacas e Diabetes *mellitus* e a adesão à Dieta Mediterrânica. Pelo contrário, constata-se que existe relação estatisticamente significativa entre o IMC e a adesão à Dieta Mediterrânica.

Realça-se a necessidade de os profissionais de saúde adotarem um papel mais ativo na informação acerca dos benefícios da Dieta Mediterrânica para a saúde das populações, promovendo assim uma maior adesão a este padrão alimentar.

Bibliografia

- Carrageta, M.O. 2014. A Dieta Mediterrânica e as Doenças Cardiovasculares. Factores de Risco 31: 24-29.
Martinez-Gonzalez M. et al, (2012); Cohort Pro Le: Design And Methods Of The PREDIMED Study; Int J Epidemiol
UNESCO, (2014); The Mediterranean Diet; Disponível em: http://mediterradiet.org/pt/nutrition/mediterranean_diet_pyramid;