



# Função Cognitiva, Dieta Mediterrânica e Estado Nutricional em Idosos Institucionalizados

Vânia Trigo<sup>1</sup>, Isabel Pinto<sup>2</sup>, Juliana Almeida-de-Souza<sup>2</sup>

1- Hospital Terra Quente (HTQ), Rua 25 de Maio, Nº 119, 5370-535 Mirandela, Portugal.

2- Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal.

[vaniatrigo1994@gmail.com](mailto:vaniatrigo1994@gmail.com);

[isabel.pinto@ipb.pt](mailto:isabel.pinto@ipb.pt);

[julianaalmeida@ipb.pt](mailto:julianaalmeida@ipb.pt).



## 1. Introdução

Ter hábitos alimentares saudáveis é importante em todas as etapas da vida, especialmente na população idosa, suscetível a um elevado risco nutricional<sup>(1)</sup>.

A Dieta Mediterrânica é um padrão alimentar caracterizado pelo consumo limitado de produtos processados de origem animal, baixo consumo de produtos açucarados, gorduras *trans* e saturadas, consumo elevado de uma variedade de produtos de origem vegetal, consumo moderado a elevado de peixe e marisco, consumo moderado de ovos, produtos lácteos e vinho e utilização do azeite como principal fonte de lípidos<sup>(2)</sup>.

Uma elevada adesão à DM tem sido associada a um menor declínio cognitivo em idosos não institucionalizados, atribuída a um menor envelhecimento do cérebro, inflamação e stress oxidativo<sup>(3,4)</sup>.

## 2. Objetivos

Avaliar a relação entre a **Função Cognitiva**, a adesão à **Dieta Mediterrânica** e o **Estado Nutricional** em idosos institucionalizados.

## 4. Resultados

Numa amostra de 208 idosos institucionalizados, maioritariamente mulheres (64,9%), encontrou-se uma relação direta entre a **Função Cognitiva**, a **Dieta Mediterrânica** ( $p < 0,001$ ) e a **Estado Nutricional Proteico** ( $p = 0,016$ ) (Tabela 1).

Os idosos com uma boa adesão à **Dieta Mediterrânica** tiveram maior probabilidade de não ter **Defeito Cognitivo** (OR=6,48; IC95%:2,09-20,11;  $p = 0,001$ ), no entanto sem relação para o **Estado Nutricional Proteico** ( $p = 0,678$ ) (Tabela 2).

**Tabela 2:** Estimativa da magnitude de associação entre a Função Cognitiva, a Dieta Mediterrânica e o Estado Nutricional Proteico.

	Adesão à Dieta Mediterrânica <sup>a</sup>			Estado Nutricional Proteico <sup>a</sup>		
	Baixa adesão (Ref.)	Boa adesão OR (IC 95%)	p	Desnutrido (Ref.)	Eutrófico OR (IC 95%)	p
<b>Modelo 1<sup>b</sup></b>	1,00	2,94 (1,62-5,35)	<b>&lt;0,001</b>	1,00	2,00 (1,14-3,63)	<b>0,017</b>
<b>Modelo 2<sup>b</sup></b>	1,00	6,70 (2,18-20,57)	<b>0,001</b>	1,00	1,40 (0,68-2,88)	0,357
<b>Modelo 3<sup>b</sup></b>	1,00	6,48 (2,09-20,11)	<b>0,001</b>	1,00	1,17 (0,56-2,46)	0,678

Abreviaturas: OR - *odds ratio*, IC 95% - intervalo de confiança a 95%.

<sup>a</sup> A adesão à Dieta Mediterrânica foi medida através do questionário PREDIMED e o Estado Nutricional Proteico através da espessura do músculo adutor do polegar. <sup>b</sup> Os modelos 1 são não ajustados; os modelos 2 são ajustados ao sexo, idade, instituição, escolaridade e frequência de caminhadas; os modelos 3 são ajustados às mesmas variáveis que o modelo 2 mais Estado Nutricional Proteico (nos modelos para a Dieta Mediterrânica) ou para a Dieta Mediterrânica (nos modelos para o Estado Nutricional Proteico).

## 5. Conclusões

→ Uma **boa adesão à Dieta Mediterrânica** e aumenta em mais de 6 vezes a probabilidade de **não ter Defeito Cognitivo** (modelos ajustados);

→ O **Estado Nutricional Proteico Eutrófico** que inicialmente associado a **não ter Defeito Cognitivo**, não influenciou significativamente a Função Cognitiva nos modelos ajustados.

## Referências Bibliográficas

- Casas JR, Martínez MP, Elvira BP, Altimir MD, Ruiz AB. Desnutrición en pacientes en atención domiciliar. 5, 2004, Vol. 34, Aten Primaria, pp. 238-243.
- Faig AB, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulos A, Dernini S, et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural. 12, 2011, Vol. 14, Public Health Nutrition, pp. 2274-2284.
- Tangney CC, Kwasny JM, Li H, Wilson RS, Evans DA, Morris MC. Adherence to a Mediterranean-type dietary pattern and cognitive decline in a community population. 2011, Vol. 93, Am J Clin Nutr, pp. 601-607.
- Trichopoulos A, Kyrozis A, Rossi M, Katsoulis M, Trichopoulos D, Vecchia C, et al. Mediterranean diet and cognitive decline over time in an elderly Mediterranean population. 2015, Vol. 54, Eur J Nutr, pp. 1311-1321.

## 3. Métodos

Trata-se de um estudo transversal em idosos institucionalizados que avalia:

→ A **Função Cognitiva** através do *Mini Mental State Examination* (MMSE) em 2 categorias: **com** e **sem defeito cognitivo**;

→ A adesão à **Dieta Mediterrânica** através de um questionário indireto PREDIMED em duas categorias: **boa** e **baixa adesão**;

→ O **Estado Nutricional Proteico** através da medição da Espessura do Músculo Adutor do Polegar (EMAP); o **Estado Nutricional energético** através Prega Cutânea Tricipital (PCT), ambos em duas categorias: **eutrófico** e **desnutrição**.

As variáveis foram caracterizadas utilizando frequências absolutas e relativas, medianas e os percentis 25 e 75, conforme a sua natureza categórica ou intervalar. A relação entre as variáveis foi estudada através do teste do qui-quadrado e a magnitude das associações através de regressão logística binária com o cálculo do *odds ratio* (OR) e intervalo de confiança a 95% (IC 95%). Utilizou-se o programa SPSS e considerou-se uma significância de 5%.

**Tabela 1:** Características dos idosos de acordo com a sua função cognitiva.

	Todos <sup>a</sup>	COM	SEM	p <sup>b</sup>
	n (%) ou m (P25-P75)	defeito cognitivo <sup>a</sup> n (%) ou m (P25-P75)	defeito cognitivo <sup>a</sup> n (%) ou m (P25-P75)	
<b>Função Cognitiva</b>				
		76 (36,5%)	132 (63,5%)	<b>&lt;0,001</b>
	22,50 (18,00-27,00)	18,00 (25,00-21,00)	25,00 (25,00-28,00)	<b>&lt;0,001</b>
<b>Idade</b>				
(anos)	84,00 (80,00-88,00)	85,00 (80,00-87,75)	84,00 (80,00-89,00)	0,901
<b>Sexo</b>				
Masculino	73(35,1)	22 (28,9)	51 (38,6)	0,159
Feminino	135(64,9)	54 (71,1)	81 (61,4)	
<b>Estado Nutricional Proteico – Espessura do músculo adutor do polegar</b>				
(mm)	13,67 (11,83-15,42)	13,17 (11,04-14,46)	14,00 (12,54-15,83)	<b>0,002</b>
Eutrofia	129 (62,0)	39 (51,3)	90 (68,2)	<b>0,016</b>
Desnutrição proteica	79 (38,0)	37 (48,7)	42 (31,8)	
<b>Estado Nutricional Energético – Prega cutânea tricipital</b>				
(mm)	13,67 (11,83-15,42)	13,17 (11,04-14,46)	14,00 (12,54-15,83)	0,683
Eutrofia	129 (62,0)	39 (51,3)	90 (68,2)	0,611
Desnutrição energética	79 (38,0)	37 (48,7)	42 (31,8)	
<b>Adesão à Dieta Mediterrânica</b>				
(pontos)	9 (9,00-10,00)	9 (9,00-10,00)	10 (9,00-10,00)	<b>0,004</b>
Baixa adesão	111 (53,4)	53 (69,7)	58 (43,9)	<b>&lt;0,001</b>
Boa adesão	97 (46,6)	23 (30,3)	74 (56,1)	

<sup>a</sup> A tabela apresenta valores de frequência – n (%) ou mediana e interquartil – m (P25-P75). <sup>b</sup> O valor de p representa a significância do teste de Qui-quadrado ou Mann-Whitney.

A alimentação e estado nutricional assumem um papel de grande importância na qualidade de vida e no estado de saúde dos idosos.

**As instituições devem fornecer refeições ajustadas ao padrão da Dieta Mediterrânica, contribuindo assim para um Menor Declínio Cognitivo.**