

Fernandes, M¹.; Azevedo, A¹; Fernandes, A².; Pires, C³.; Pereira, A. M²

¹Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal;

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

³Associação dos Diabéticos do Distrito de Bragança

Associação entre o Nível de Adesão à Dieta Mediterrânica e o IMC, em Indivíduos Diabéticos

Resumo

A diabetes *mellitus* tipo 2, doença metabólica crónica, alia, a si, efeitos deletérios, constituindo um problema de saúde pública, equiparando-se a uma epidemia (Abade & De Santo, 2019; Afonso et al., 2014). Com efeito, a doença assume como base etiológica não apenas fatores genéticos, mas também comportamentais, passíveis de prevenção, nomeadamente ao nível do plano dietético (Esposito et al., 2015; *International Diabetes Federation*, 2021).

Palavras chave

Diabetes *Mellitus* tipo 2, Dieta Mediterrânica, Índice de Massa Corporal, *Mediterranean Diet Adherence Screener*

Objetivos

Verificar se existe associação entre o nível de Adesão à Dieta Mediterrânica e o Índice de Massa Corporal em indivíduos diabéticos tipo 2.

Metodologia

Estudo observacional, transversal, de cariz quantitativo, baseado numa amostra não probabilística por conveniência, com 60 diabéticos adultos.

Resultados

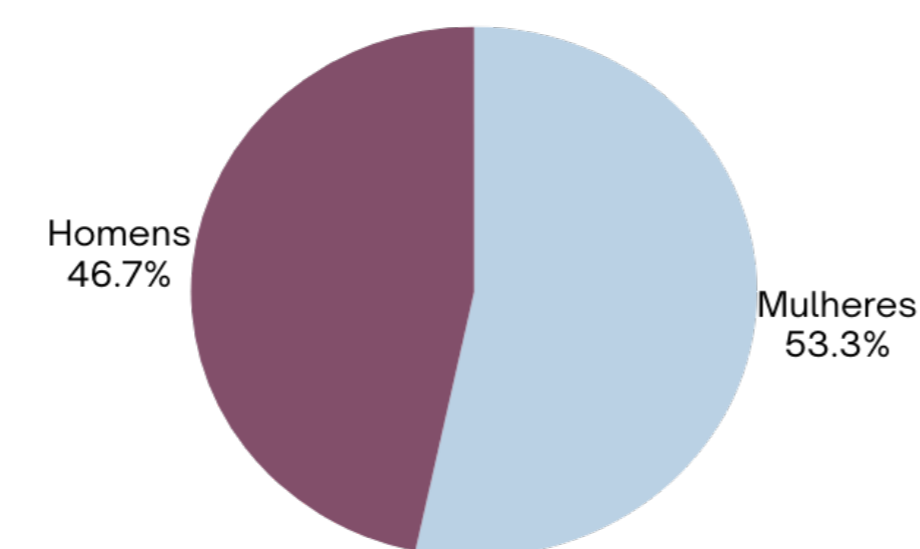


Gráfico 1 – Caracterização da amostra de acordo com o sexo

A amostra do presente estudo, constituída por 60 indivíduos, revelou uma idade média de $67,58 \pm 13,14$ anos, destacando-se o género feminino.

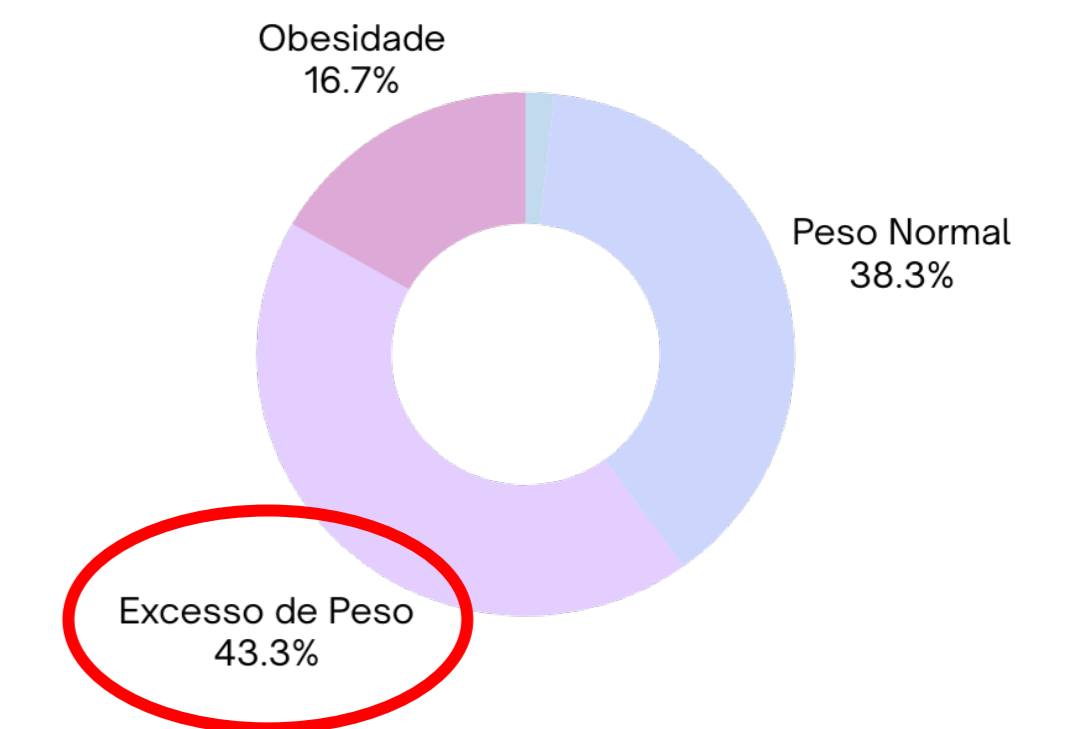


Gráfico 2 – Classificação do IMC dos indivíduos

Caracterização do nível de Adesão à Dieta Mediterrânica	Frequência	
	Absoluta (n)	Relativa (%)
Adesão Baixa (≤ 5 pontos)	1	1,7
Adesão Moderada (6-9 pontos)	36	60,0
Adesão Boa (≥ 10 pontos)	23	38,3

Tabela 1 – Caracterização do nível de Adesão à Dieta Mediterrânica da amostra com base na pontuação total do questionário MEDAS

Evidencia-se que 60% da amostra (n=36) tem uma adesão moderada ao padrão alimentar mediterrânico, sendo seguido pelos indivíduos que demonstraram uma adesão boa ao padrão (38,3%, n=23)

O Índice de Massa Corporal, é um fator diferenciador relativamente à Adesão à Dieta Mediterrânica (p value = 0,05)

Índice de Massa Corporal	Categoria	Média	p -value*
	Peso Normal	10,13	0,05
	Excesso de Peso	8,12	
Obesidade	9,20		

Legenda: *Existem diferenças estatisticamente significativas ao nível de significância de 5%

Tabela 2- Adesão à Dieta Mediterrânica segundo o IMC

Conclusão

- Evidenciou-se que a maioria da amostra, apresenta uma adesão moderada a boa relativamente ao padrão alimentar mediterrânico, constatando-se a correlação entre o IMC e o nível de adesão ao padrão dietético.
- Considera-se que deve haver um contínuo apelo à consciencialização relativamente à alimentação adotada por cada doente neste estudo, intervindo, maioritariamente, nos indivíduos com excesso de peso.

Referências

- Abade, M. R., & De Santo Amaro, J. (2019). Associação entre a adesão à Dieta Mediterrânea e a Qualidade de Vida de pacientes diabéticos. *Acta Portuguesa de Nutrição*, 18, 1–7.
- Afonso, L., Moreira, T., & Oliveira, A. (2014). Índices de adesão ao padrão alimentar mediterrâneo – a base metodológica para estudar a sua relação com a saúde. *Revista Factores de Risco*, 48–55.
- Esposito, K., Ida Maiorino, M., Bellastella, G., Chiodini, P., Panagiotakos, D., & Giugliano, D. (2015). A journey into a Mediterranean diet and type 2 diabetes: a systematic review with meta-analyses.
- International Diabetes Federation. (2021). In *Diabetes Research and Clinical Practice* (Vol. 102, Issue 2).