

ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

A REVISTA DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

05

abr. jun. '16
Distribuição Gratuita
ISSN: 2183-5985

METODOLOGIA: Estudo descritivo simples de abordagem qualitativa; o tamanho da amostragem foi determinado pela técnica de saturação de dados colhidos através de entrevista gravada.

RESULTADOS: As doadoras são jovens com diferente nível de escolaridade e ocupação, solteiras e primíparas; todas conhecem bem a importância do AM e da doação de leite humano: doaram por amor e solidariedade; contam com o apoio da família; consideram de suma importância a implementação do BLH e o trabalho prestado; negam a existência de mitos e crenças sobre AM.

CONCLUSÕES: As mães têm conhecimento da importância da doação do leite humano, não apresentaram nenhum mito ou crença em relação ao AM, o que demonstra que as informações sobre o assunto têm passado.

PO72: CARACTERIZAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DOS DOENTES ONCOLÓGICOS NO MOMENTO DE INTERNAMENTO

Joana Santana¹; Luciana Teixeira¹; Sandra Marília Silva¹; Elsa Madureira¹

¹ Centro Hospitalar de São João

INTRODUÇÃO: A prevalência de desnutrição em doentes oncológicos é muito elevada tendo impacto negativo no tempo de internamento (TI), na tolerância aos tratamentos antineoplásicos, qualidade de vida, no estado geral (*performance status*).

OBJETIVOS: Avaliar o risco e o estado nutricional (EN) dos doentes oncológicos internados no Centro Hospitalar de São João, aquando da admissão.

METODOLOGIA: Foram aplicados o NRS-2002 e o PG-SGA nas primeiras 72h do internamento e recolhidos parâmetros bioquímicos (albumina) e antropométricos (peso, estatura, cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e da percentagem de perda de peso (%PP)). Foram considerados desnutridos os doentes com NRS 2002 ≥ 3 , PG-SGA B ou C, IMC $< 18,5 \text{ kg/m}^2$, albumina $< 35 \text{ mg/l}$ e %PP $> 5\%$ em 1 mês, $> 7,5\%$ em 3 meses ou $> 10\%$ em 6 meses.

RESULTADOS: A amostra foi constituída por 77 doentes oncológicos, com idade média de 62,6 anos, 52,3% homens, e 68,4% com doença avançada. Encontravam-se em risco nutricional, 41,6% dos doentes, segundo o NRS-2002, e 66,2%, segundo o PG-SGA. Tendo como critério a percentagem de perda de peso em 1, 3 e 6 meses foram identificados menos casos em risco, respetivamente, 20,8%, 18,2% e 17,1%. De acordo com o valor sérico de albumina, cerca de metade (47,4%) encontrava-se em risco nutricional. Quando se considerou o IMC apenas 9,1% se encontravam em risco.

Os doentes que tinham sido submetidos a tratamento antineoplásico prévio foram aqueles que apresentaram uma maior proporção de desnutrição severa (15,6%), enquanto aqueles que não tinham realizado qualquer tratamento apresentaram a maior proporção de doentes bem nutridos (14,3%).

CONCLUSÕES: Dependendo do método utilizado para avaliação do risco ou do estado nutricional do doente oncológico em internamento, a prevalência de desnutrição da nossa amostra varia entre 17,1% e 66,2%. Segundo o método considerado *gold standard* para avaliação do estado nutricional desta população (PG-SGA), a maioria dos doentes encontra-se desnutrida (66,2%).

PO73: CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL ANTROPOMÉTRICO DA POPULAÇÃO ADULTA DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

Miguel Vieira¹; Alejandro Santos^{2,3}; Bruno Sousa^{2,3}; Teresa Esmeraldo²

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira

³ CBIOS da Escola de Ciências e Tecnologias da Saúde da Universidade Lusófona

INTRODUÇÃO: A caracterização do perfil antropométrico de uma população permite a criação de políticas que visem melhorar a saúde e a qualidade de vida da população.

OBJETIVOS: Caracterizar antropometricamente a população adulta da Região Autónoma da Madeira (RAM).

METODOLOGIA: A população utilizada corresponde aos inscritos no Serviço de Saúde da RAM. A amostra foi calculada de forma a ser representativa da população adulta (18 aos 64 anos) da região. A seleção dos participantes gerou-se aleatoriamente através do Excel. Para a avaliação antropométrica utilizou-se um questionário com as medições: estatura, perímetro da cintura, peso e percentagem de massa gorda por bioimpedância, através de um estadiómetro, uma fita métrica e uma balança, respetivamente. Os dados foram analisados recorrendo ao programa SPSS 20.0.

RESULTADOS: A amostra corresponde a 969 participantes, sendo que 89,4% são naturais da RAM e 61% do sexo feminino. Os valores medidos (média \pm desvio padrão) foram: peso corporal, $71,4 \pm 14,9 \text{ kg}$; estatura, $1,64 \pm 0,09 \text{ m}$; índice de massa corporal (IMC), $26,5 \pm 5,0 \text{ kg/m}^2$; massa gorda, $27,9 \pm 9,4\%$ e perímetro da cintura, $90,7 \pm 13,8 \text{ cm}$. Segundo o IMC ($n=953$), 36,1% tinham pré-obesidade e 22,4% obesidade. Relativamente à massa gorda ($n=887$), 25,6% tinham excesso de gordura e 19,4% já eram considerados obesos. No perímetro da cintura ($n=959$), 23% tinham risco aumentado e 37,7% risco muito aumentado para complicações metabólicas.

CONCLUSÕES: Os resultados demonstram que a população da RAM apresenta parâmetros antropométricos desadequados, nomeadamente no IMC e no perímetro da cintura. Dado que estes parâmetros se associam com frequência a doença metabólica e outras comorbilidades, é necessária uma intervenção mais eficaz, de forma a reverter estes resultados.

PO74: HÁBITOS ALIMENTARES DE JOVENS DIABÉTICOS

Helena Cunha¹; Maria João Neto¹; Mariana Pereira¹; Susana Pinto¹; António Fernandes^{2,3}; Ana Pereira¹

¹ Departamento de Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança

² Departamento de Ciências Sociais e Exatas da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Bragança

³ Centro 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

INTRODUÇÃO: A adolescência é um período exigente do desenvolvimento humano, caracterizada por um aumento do crescimento onde uma alimentação nutricionalmente equilibrada é fundamental. Sendo a diabetes *mellitus* (DM) tipo 1 uma doença crónica cujo tratamento, nomeadamente a intervenção nutricional é considerada uma prioridade de saúde pública, é crucial rastrear os hábitos alimentares dos jovens diabéticos, de forma a otimizar a sua qualidade de vida.

OBJETIVOS: Avaliar o consumo de colesterol, fibras alimentares, sódio e ferro, segundo o género.

METODOLOGIA: Estudo quantitativo, observacional, analítico e transversal. Aplicou-se um diário alimentar, durante três dias (2 dias da semana e 1 de fim-de-semana), a 13 adolescentes diabéticos com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos, seguidos na consulta de Nutrição do Hospital Santa Maria Maior, E.P.E. de Barcelos. Recorreu-se ao *software Statistical Package for Social Sciences 22.0* para tratar estatisticamente os dados. Depois de classificados os consumos dos nutrientes, de acordo com as *Dietary Reference Intakes* (DRI's), foram calculadas as frequências dos mesmos. O teste *T-Student* ou o Teste de *Mann-Whitney* foram usados para comparar o consumo dos nutrientes segundo o género (nível de significância de 5%).

RESULTADOS E CONCLUSÕES: Os resultados evidenciam que 38,5% são raparigas, 61,5% são rapazes com uma média de idades de 13,92 anos. A maioria dos adolescentes apresenta normoconsumo de colesterol, nomeadamente 60% das raparigas e 87,5% dos rapazes. Constata-se ainda

que, de acordo com as DRI's, 62,5% dos rapazes tem um consumo diário de fibra ajustados às suas necessidades, tal como 40% das raparigas.

O consumo de sódio é superior ao recomendado na maioria dos adolescentes (100% no género feminino e 62,5% no género masculino). Relativamente ao consumo de ferro a maioria apresenta também um consumo elevado (80% no género feminino e 75% no masculino).

Quando comparado o consumo de nutrientes segundo o género não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas (p -value>0,05). De acordo com os resultados, recomenda-se um rastreio intensivo sobre os hábitos alimentares dos adolescentes diabéticos em Portugal, de forma a fomentar uma intervenção/ educação nutricional mais direcionada para este público-alvo.

PO75: AVALIAÇÃO DO PESCADO COMO FONTE DE RIBOFLAVINA E TIAMINA

Cristina Flores¹; Mariana Santos¹

¹Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

A ingestão regular de vitaminas hidrossolúveis, em quantidades adequadas, é fundamental para a manutenção de uma atividade metabólica normal.

Este estudo pretendeu avaliar a contribuição da ingestão das espécies de pescado mais consumidas em Portugal, para a obtenção da DDR (Dose Diária Recomendada) das vitaminas B1 (tiamina) e B2 (riboflavina).

Para isto, foram analisadas 19 amostras de 16 espécies diferentes.

Cada uma das amostras é constituída por 12 sub-amostras, da mesma espécie, que pretendem incluir as receitas mais frequentemente utilizadas para preparação da mesma; tradicionalmente o peixe em Portugal é consumido grelhado, cozido, assado, estufado e frito.

As sub-amostras foram adquiridas em restaurantes do concelho de Lisboa.

A quantificação das vitaminas foi feita por métodos de cromatografia líquida de alta resolução, segundo as normas EN 14152 para a Riboflavina e EN 14122 para a Tiamina.

TABELA 1

Contribuição das refeições de pescado para a ingestão da DDR das vitaminas B1 e B2 mg / 100 g parte edível

AMOSTRA	TIAMINA	% DDR / 100 g	RIBOFLAVINA	% DDR / 100 g
Peixe-gato	<0,05	0	0,04	3
Perca do Nilo	0,09	8	0,03	2
Salmão	0,15	14	0,092	7
Dourada	0,14	13	0,094	7
Safio	<0,05	0	0,056	4
Solha	0,074	7	0,1	7
Bacalhau fresco	<0,05	0	0,058	4
Bacalhau	<0,05	0	0,067	5
Pescada	0,049	4	0,048	3
Maruca	<0,05	0	0,027	2
Carapau	0,089	8	0,14	10
Cavala	0,087	8	0,26	19
Sardinha	<0,05	0	0,19	14
Sardinha conserva	<0,05	0	0,17	12
Atum fresco	0,051	5	0,04	3
Atum conserva	<0,05	0	0,082	6
Peixe-espada	<0,05	0	0,077	6
Camarão	<0,05	0	0,044	3
Polvo	<0,05	0	0,033	2
Lulas	0,05	5	0,09	6
Douradinhos	0,079	7	0,048	3

DDR - Dose Diária Recomendada
DDR Tiamina - 1,1 mg
DDR Riboflavina - 1,4 mg

Das amostras analisadas verificou-se que a cavala é a que tem o teor mais elevado em riboflavina (19% DDR / 100 g de parte edível) sendo a perca do Nilo, a maruca e o polvo as que menos contribuem para a ingestão desta vitamina (2% DDR / 100 g de parte edível).

Relativamente à tiamina, não foi detetada em 11 das amostras analisadas.

Nas restantes amostras, o teor em tiamina varia entre (14% DDR / 100 g de parte edível), no salmão e (4% DDR / 100 g de parte edível) na pescada.

PO76: CULINÁRIA TRADICIONAL VS. SAUDÁVEL: O EFEITO NA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL E ADEÇÃO POR VÁRIOS GRUPOS ETÁRIOS

Sofia Sousa Silva¹; Olívia Pinho^{1,2}; Bruno MPM Oliveira¹; Patrícia Padrão^{1,3}

¹Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

²REQUIMTE do Laboratório de Bromatologia e Hidrologia do Departamento de Ciências Químicas da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

³Epidemiology Research Unit of Institute of Public Health of University of Porto

INTRODUÇÃO: A relação entre saúde e culinária, tem sido evidenciada em vários estudos, identificando as técnicas de culinária saudável uma medida efetiva na promoção da saúde e uma estratégia na prevenção da obesidade. A forma como se cozinha influencia diretamente o valor nutricional e energético de uma refeição, devendo ser privilegiados os métodos culinários nos quais a adição de gordura é nula ou moderada, para uma alimentação saudável e saciante.

OBJETIVOS: O objetivo deste estudo consiste em conhecer a composição nutricional de pratos da gastronomia portuguesa, com diferentes técnicas culinárias e conhecer a aceitação dos pratos confeccionados com as técnicas de culinária saudável, em diferentes grupos etários, usando a metodologia de análise sensorial: teste de preferência simples emparelhada.

METODOLOGIA: Os pratos da gastronomia portuguesa selecionados e os respetivos pratos com culinária saudável, foram confeccionados e analisada a sua composição nutricional por diferentes metodologias: consulta da Tabela de Composição de Alimentos, consulta da base de dados do programa *Food Processor* e métodos analíticos. Estes pratos foram avaliados por 121 indivíduos, de vários grupos etários, através da metodologia de análise sensorial teste de preferência simples emparelhada.

RESULTADOS: Da análise da composição nutricional, dos diferentes pratos, através das diferentes metodologias, verifica-se variabilidade de composição nutricional. De acordo com a análise por métodos analíticos, verifica-se uma redução de gordura nos rojões de 12,3 g para 1,5 g, p <0,011 e o valor energético total de 271,1 kcal para 204,1 kcal, p <0,019, à semelhança do observado nos restantes pratos. Com a análise sensorial, constata-se uma preferência da aceitação global pelo prato saudável, 59,5% vs. 40,5%, p <0,091, nos rojões com técnicas culinárias saudáveis.

CONCLUSÕES: Conclui-se que simples alterações culinárias e escolhas de ingredientes mais adequados, contribuem para refeições mais equilibradas, igualmente saborosas e aceites pelo consumidor.

PO77: CASO DE ESTUDO COMUNITÁRIO: OS HORTELÕES DE MARVILA

Ana Domingues¹; Hélder Muteia²; Renata Ramalho³

¹Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz

²Food and Agriculture Organization of the United Nations Portugal

³Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz / Centro de Investigação Interdisciplinar Egas Moniz

INTRODUÇÃO: Num contexto de (in)segurança alimentar, a agricultura urbana pode constituir uma resposta facilitadora ao acesso e disponibilidade de alimentos, mas também uma possível garantia de acesso a uma alimentação mais diversificada.