

Neofobia alimentar em idosos

Cláudia Costa ¹, Filipa Domingos ¹, Mónica Martins ¹, Tatiana Vicente ¹, Ezequiel Pinto ^{1,2,3};

¹ Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve, Portugal; ² Centro de Estudos e Desenvolvimento em Saúde (CESUALg), Universidade do Algarve, Portugal; ³ Centro Internacional sobre o Envelhecimento (CENIE), Universidade do Algarve

1. Introdução

O envelhecimento é um processo natural, complexo, progressivo e irreversível, que se caracteriza por alterações psicológicas, morfológicas, funcionais e bioquímicas, que podem levar a um comprometimento da alimentação e do estado nutricional.

As preferências alimentares também afetam a escolha alimentar, especialmente em indivíduos idosos, que apresentam uma maior relutância em relação à mudança e revelam uma maior tendência para adotar comportamentos neofóbicos.

A neofobia alimentar, ou resistência a experimentar alimentos novos e/ou diferentes do “normal” pode ser um importante determinante das escolhas alimentares e limitar a adesão a planos alimentares que podem contribuir para melhorar a qualidade geral da dieta.

Este estudo pretendeu analisar a neofobia alimentar em idosos.

2. Material e métodos

- ☐ Estudo transversal quantitativo e qualitativo
- ☐ Recolha de dados através de entrevista semiestruturada
- ☐ Idosos (≥65 anos) de ambos os sexos, institucionalizados e não institucionalizados,
- ☐ 55 participantes, dos quais 12 (22%) são autónomos e não-institucionalizados.
- ☐ Entrevistas sobre hábitos alimentares, estilo de vida e opinião sobre consumo de certos alimentos.

3. Resultados

- ☐ 33 mulheres (60%) e 22 homens (40%)
- ☐ Idade entre 65 e 90 anos, com média 75,7 anos (DP=7,07)
- ☐ Média de 4,4 refeições diárias (DP=0,9), estatisticamente mais elevada (p=0,038) nas mulheres (M=4,6; DP=0,9) do que nos homens (M=4; DP=0,8)
- ☐ Vontade de experimentar novos alimentos, no geral, baixa, independentemente do sexo (p=0,415) ou idade (p=0,558)
- ☐ Alguns dos alimentos abordados na entrevista foram (quadro 1):

Quadro 1. Experiência anterior e intenção de provar de alguns alimentos (n=55)

Alimento	Conhece, mas não comeu (%)	Comeu mas não voltava a comer (%)	Comeu e voltava a comer (%)	Não conhece, mas experimentava (%)	Não conhece e não experimentava (%)
Bagas de goji 	11	27	4	13	46
Rebentos de soja 	24	36	2	22	16
Soja 	23	46	5	5	23
Algas 	40	27	4	2	27
Quinoa 	22	22	2	15	40
Trigo Sarraceno 	22	15	0	15	49
Seitan 	24	15	0	9	53
Tofu 	31	18	0	9	53

Conclusões

Os participantes apresentam, no geral, pouca vontade de experimentar alimentos novos e “diferentes”, mesmo que não os conheçam e nunca tenham tido oportunidade de os provar;

Não se encontraram diferenças nos hábitos neofóbicos entre sexos, idade ou entre participantes institucionalizados e não institucionalizados.

A monotonia alimentar pode contribuir para escolhas alimentares que limitem o aporte nutricional, pelo que é necessário ter estes resultados em conta no planeamento de ações de educação alimentar que visem melhorar a qualidade de vida.