

ADESÃO À DIETA ATLÂNTICA EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: RESULTADOS PRELIMINARES DO NUTRIAGE

Pinto E ^{1,2}, Silveira J ¹, Duarte C ³, Leitão RB ³, Pimenta-Martins ¹, Gomes A ¹, Pinheiro R ³, Vázquez-Odériz ML ⁴, Romero-Rodríguez MA ⁴, Vaz-Velho M ³

¹ Universidade Católica Portuguesa, CBQF - Centro de Biotecnologia e Química Fina – Laboratório Associado, Escola Superior de Biotecnologia - Portugal

² ISPUP – Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto – Portugal

³ Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, nº 34, 4900-347 Viana do Castelo, Portugal

⁴ Universidade Santiago de Compostela, Avda. Alfonso X El Sabio, s/n, 27002 - Lugo

Introdução

A Dieta Atlântica (DA) tem sido associada a menor ocorrência de enfarte do miocárdio e à redução dos níveis de marcadores inflamatórios. O NUTRIAGE é um projeto transfronteiriço (Norte de Portugal e Galiza) que visa contribuir para o envelhecimento saudável através da avaliação e desenho de estratégias nutricionais baseadas na DA.

Métodos

O estudo NUTRIAGE - Soluciones avanzadas para un envejecimiento saludable através de la nutrición en el marco de la euronregión Galicia/Norte de Portugal, inclui a avaliação da adesão à **Dieta Atlântica** através de um índice com 15 itens, que permite categorizá-la em: muito alta (13-15 pontos), alta (9-12 pontos), moderada (5-8 pontos) e baixa (≤ 4 pontos). Os idosos institucionalizados no último semestre respondem refletindo a alimentação prévia à institucionalização e os restantes refletindo a alimentação atual. Na análise estatística, as variáveis categóricas são descritas através de frequências e a idade através da mediana. A comparação de médias é feita pelo teste de Mann-Whitney (nível de significância de 5%).

QUESTIONÁRIO DE ADESÃO À DIETA ATLÂNTICA (QADA)

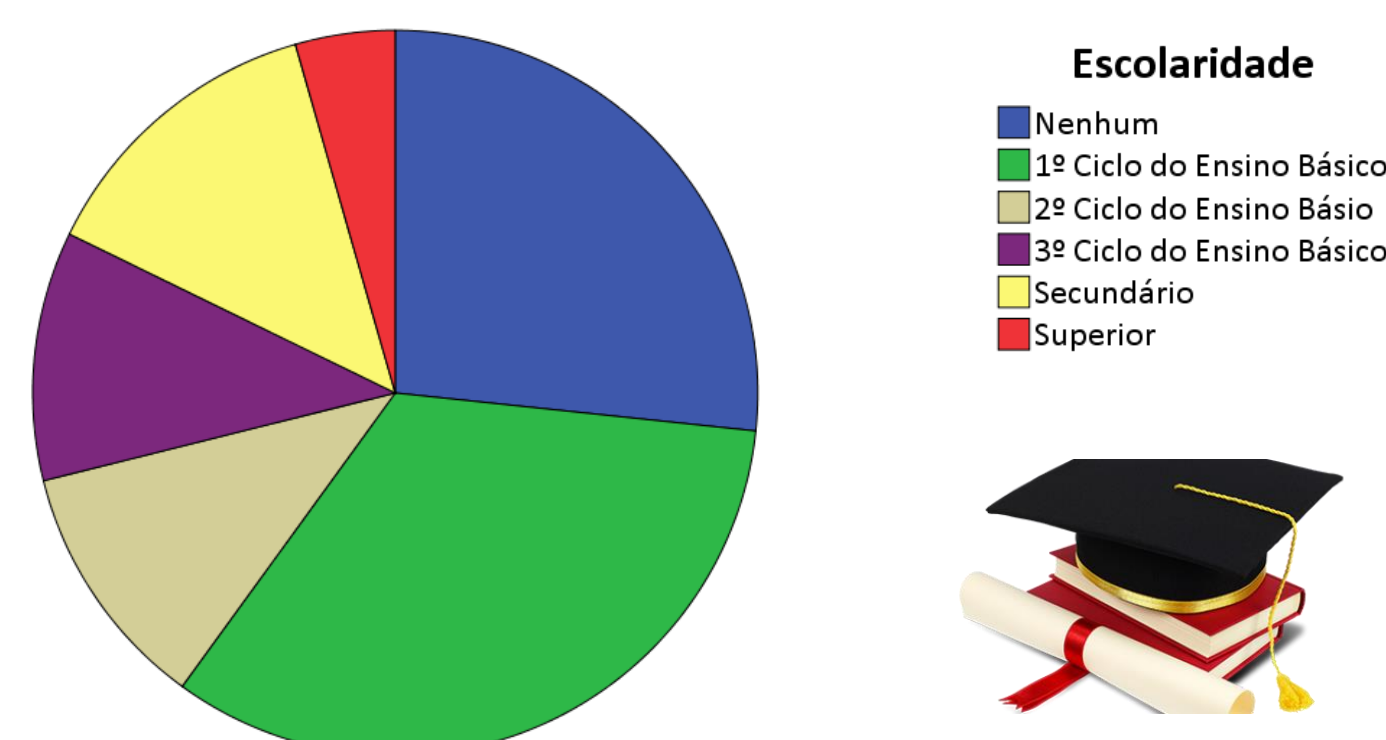
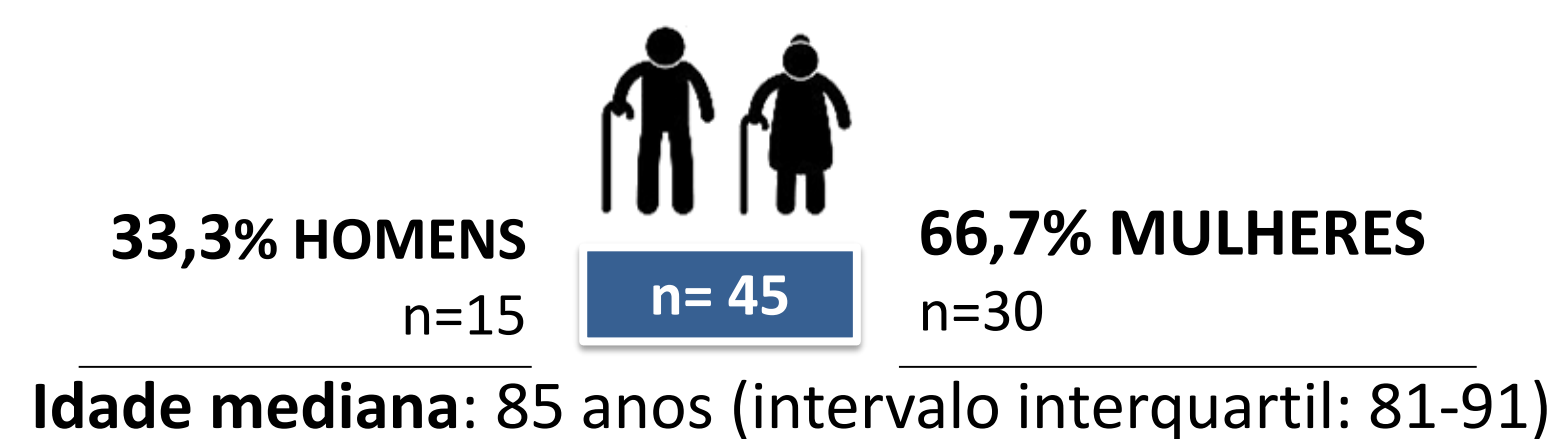
	SIM	NÃO
Consome 3 ou mais porções de peixe e/ou marisco por semana? <small>Peso de uma porção, parte edível, em cru: 125-150g (1 filete de peixe, 1 posta de pescada, 4 peixes pequenos)</small>		
Consome regularmente bacalhau (pelo menos 1 porção por semana)? <small>Peso de uma porção, parte edível, em cru: 125-150g</small>		
Consome 2 ou mais porções de hortícolas por dia? <small>Peso de uma porção: 150-200g (1 prato de salada variada, 1 prato de hortícolas cozidos, 1 tomate grande, 2 cenouras). As guarnições ou acompanhamentos contabilizam como meia porção.</small>		
Consome pelo menos 1 prato de sopa de hortícolas por dia? <small>Peso de uma porção = 1 prato de sopa: 295g</small>		
Consome batatas diariamente ou quase todos os dias (exceto batatas fritas de pacote)? <small>Peso de uma porção: 150-200g (1 batata grande ou 2 pequenas)</small>		
Consome 3 ou mais porções de fruta por dia? <small>Peso de uma porção: 120-200g (1 peça média, 1 taça de cerejas, 1 taça de morangos, 2 fatias de melão)</small>		
Consome pelo menos 2 porções de leguminosas (favas, grão-de-bico, lentilhas, etc.) por semana? <small>Peso de uma porção depois de cozinhada: 60-80g</small>		
Consome pão de cereais integrais diariamente? <small>Peso de uma porção: 40-60g</small>		
Consome pelo menos 4 porções de frutos secos (nozes, castanhas, avelãs, etc.) por semana? <small>Peso por porção: 20-30g (1 punhado)</small>		
Consome diariamente leite e/ou derivados lácteos, especialmente queijos? <small>Peso por porção: 200-250ml de leite (1 chávena almoçadeira); 200-250ml de iogurte (2 unidades); 40-60g de queijo curado; 80-125g de queijo fresco (2-3 fatias de queijo; 1 porção individual)</small>		
Consome semanalmente mais de 4 porções de carne de porco, vaca, caça e/ou aves? <small>Peso por porção: 100-125g (1 bife pequeno, ¼ de frango ou coelho)</small>		
Usa azeite como principal gordura na cozinha? <small>Peso por porção: 10ml (1 colher de sopa)</small>		
A cozedura, o guisado e/ou o grelhado são preparações culinárias que utiliza mais frequentemente do que a fritura?		
Consome habitualmente 1 (mulher)-2 (homem) copo(s) de vinho por dia?		
Consome preferencialmente produtos frescos, locais e da época?		

Cada resposta positiva (sim) equivale a 1 ponto e cada negativa (não) equivale a 0 pontos

Objetivo

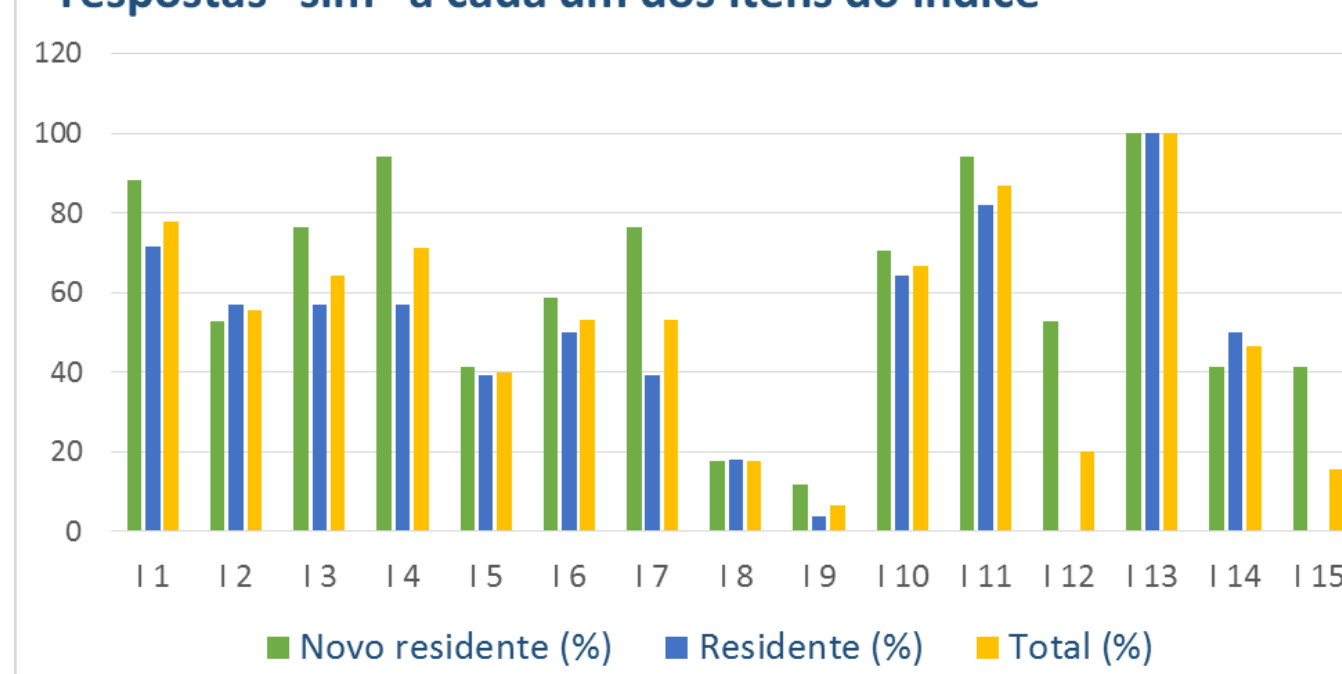
Avaliar a adesão à DA em idosos institucionalizados na Santa Casa da Misericórdia do Porto.

Resultados



Adesão à dieta Atlântica

Adesão à Dieta Atlântica - proporção (%) de respostas "sim" a cada um dos itens do índice



Classificação

2,2 % adesão muito alta
31,1 % adesão alta
57,8 % adesão moderada
8,9 % adesão baixa

- ✓ Não há associação significativa entre esta adesão à DA e o sexo ou a escolaridade;
- ✓ Os residentes mais recentes apresentam maior adesão à DA ($p=0,003$);
- ✓ Itens do índice em que $\leq 20\%$ dos idosos pontuaram foram:
 - consumir pão de cereais integrais diariamente
 - consumir ≥ 4 porções de frutos "secos" por semana
 - usar azeite como principal gordura para cozinhar
 - consumir preferencialmente produtos frescos, locais e da época.

Conclusão

Não obstante serem resultados preliminares, a maioria dos idosos apresenta adesão moderada à DA, estando identificados alguns hábitos alimentares que poderão ser alterados para melhorar esta adesão.