



Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ABRIL - JUNHO 2014

REVISTA NUTRÍCIAS

A REVISTA DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS

NÚMERO 21

ISSN 1645-1198

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



CORPO EDITÓRIAL

Director

Nuno Borges | Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Porto

Coordenador Conselho Científico

Nuno Borges | Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Porto

Coordenação Editorial

Helena Real | Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Porto

Teresa Rodrigues | Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Porto

Conselho Científico

Ada Rocha | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Alejandro Santos | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Ana Cristina Santos | Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Porto

Ana Gomes | Centro de Biotecnologia e Química Fina, Escola Superior de Biotecnologia do Centro Regional do Porto da Universidade Católica Portuguesa, Porto

Ana Paula Vaz Fernandes | Universidade Aberta, Lisboa

Ana Pinto Moura | Universidade Aberta, Porto

Ana Rito | Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Lisboa

Andreia Oliveira | Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Porto

Bárbara Beleza Pereira | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Bruno Lisandro Sousa | Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira, Madeira

Bruno Oliveira | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Carla Lopes | Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Porto

Carla Pedrosa | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Carmen Brás Silva | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Cecília Morais | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Cláudia Afonso | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Cláudia Silva | Universidade Fernando Pessoa, Porto

Conceição Calhau | Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Porto

Débora Santos | Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

Duarte Torres | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Elisabete Pinto | Centro de Biotecnologia e Química Fina, Escola Superior de Biotecnologia do Centro Regional do Porto da Universidade Católica Portuguesa, Porto

Elisabete Ramos | Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Porto

Flora Correia | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Inês Tomada | Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa, Porto; Hospital Cuf Porto, Porto

Isabel Braga da Cruz | PortugalFoods, Porto

Isabel Monteiro | URAP, ACES Porto Ocidental, ARSN - I.P.; Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa, Porto

João Araújo | Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Porto

João Breda | World Health Organization - Regional Office for Europe, Copenhaga

José Carlos Andrade | Instituto Superior de Ciências da Saúde do Norte, Porto

Júlio Rocha | Centro de Genética Médica Dr. Jacinto Magalhães, Porto

Luís Lima | Instituto Superior de Ciências da Saúde do Norte, Porto

Luiza Kent-Smith | Saskatoon Health Region, Saskatoon

Madalena Oom | Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, Lisboa

Margarida Liz | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Maria Daniel Vaz de Almeida | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Maria Palma Mateus | Universidade do Algarve, Faro

Miguel Camões | Instituto Politécnico de Bragança, Bragança

Mónica Truninger | Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, Lisboa

Nelson Tavares | Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa

Nuno Borges | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Odília Queirós | Instituto Superior de Ciências da Saúde do Norte, Porto

Olívia Pinho | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Patrícia Antunes | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Patrícia Padrão | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Paula Pereira | Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, Lisboa

Paula Ravasco | Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Lisboa

Pedro Graça | Direção-Geral da Saúde, Lisboa

Pedro Moreira | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Pedro Teixeira | Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa

Roxana Moreira | Instituto Superior de Ciências da Saúde do Norte, Porto

Sandra Leal | Instituto Superior de Ciências da Saúde do Norte, Porto

Sara Rodrigues | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Teresa Amaral | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Tim Hogg | Escola Superior de Biotecnologia do Centro Regional do Porto da Universidade Católica Portuguesa, Porto

Victor Viana | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

Vitor Hugo Teixeira | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto

FICHA TÉCNICA

Revista Nutrícias N.º 21, Abril-Junho 2014 | ISSN 1645-1198 | Revista da Associação Portuguesa dos Nutricionistas | Rua João das Regras, n.º 284, R/C 3, 4000-291 Porto | Tel.: +351 22 208 59 81 | Fax: +351 22 208 51 45 | E-mail: revistanutricias@apn.org.pt | **Propriedade** Associação Portuguesa dos Nutricionistas | **Periodicidade** 4 números/ano (1 edição em papel e 3 edições em formato digital): Janeiro-Março; Abril-Junho; Julho-Setembro e Outubro-Dezembro | **Concepção Gráfica** Snap - Creative Team | **Notas** Esta revista não foi escrita ao abrigo do novo acordo ortográfico. Os artigos publicados são da exclusiva responsabilidade dos autores, não coincidindo necessariamente com a opinião da Associação Portuguesa dos Nutricionistas. É permitida a reprodução dos artigos publicados para fins não comerciais, desde que indicada a fonte e informada a revista.

TABELA 1: Determinantes da escolha da sopa ou da papa como primeiro alimento sólido

	n	Sopa		Papa	
		OR (IC95%) bruto	OR (IC95%) ajustado	OR (IC95%) bruto	OR (IC95%) ajustado
z-score IMC aos 4 meses >1	225	1,24 (0,93; 1,65)	1,24 ¹ (0,93; 1,65)	0,70 (0,53; 0,94)	0,70¹ (0,52; 0,94)
Idade da diversificação (meses)	1084	1 1,64 (1,28; 2,10)	1 ² 1,70 (1,28; 2,27)	1 0,59 (0,46; 0,76)	1 ² 0,61 (0,46; 0,81)
≤4	333	2,00	1,96	0,49	0,48
5	599	(1,64; 2,46)	(1,54; 2,48)	(0,40; 0,61)	(0,38; 0,62)
Aconselhamento para a diversificação	1106	0,95 (0,80; 1,13)	1,05 ³ (0,85; 1,29)	1,23 (1,03; 1,47)	1,09 ³ (0,89; 1,34)
Pediatra	885	1,11 (0,93; 1,32)	1,01 ³ (0,82; 1,24)	0,85 (0,71; 1,01)	1,01 ³ (0,82; 1,29)
Médico de família					
Cuidador aos 4 meses	121	1,21 (0,84; 1,75)	1,50 ⁴ (0,97; 2,33)	0,78 (0,54; 1,14)	0,65⁴ (0,41; 1,01)
Infantário	78	1,24 (0,78; 1,96)	0,96 ⁴ (0,69; 1,34)	0,76 (0,47; 1,21)	1,26 ⁴ (0,74; 2,15)
Mãe	216	0,85 (0,64; 1,13)	1,26 ⁴ (0,74; 2,15)	1,36 (1,03; 1,81)	0,96 ⁴ (0,69; 1,34)
Avó					

IMC índice de massa corporal; OR: odds ratio

¹ z-score aos 4 meses ajustado para idade de diversificação, aconselhamento por pediatra e cuidador infantil; ² idade de diversificação ajustado para z-score aos 4 meses, aconselhamento por pediatra e cuidador infantil; ³ aconselhamento para a diversificação ajustado para z-score aos 4 meses, idade de diversificação e cuidador infantil; ⁴ tipo de cuidador ajustado para z-score aos 4 meses, idade de diversificação e aconselhamento por pediatra

C08: Efeito da variação de peso durante as primeiras 96 horas de vida na adiposidade da criança aos 4 e aos 7 anos de vida - path analysis

Maria João Fonseca¹, Milton Severo^{1,2}, Sofia Correia¹, Henrique Barros^{1,2}, Ana Cristina Santos^{1,2}

¹Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

²Departamento de Epidemiologia Clínica, Medicina Preditiva e Saúde Pública, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

Introdução: A variação de peso nos primeiros dias de vida poderá ser importante no desenvolvimento da adiposidade, pois reflecte a adaptação ao ambiente extrauterino, podendo influenciar a programação do apetite e do metabolismo da energia.

Objectivos: Avaliar o efeito do peso à nascença e da variação de peso nas primeiras 96 horas de vida na adiposidade da criança, avaliada pelo índice de massa corporal, de índice de massa gorda e índice de massa magra, e pela circunferência da cintura e razão cintura-altura.

Metodologia: No âmbito da coorte Geração XXI, os participantes foram recrutados, em 2005/2006, nos hospitais públicos com maternidade do Porto. A informação foi recolhida através de um questionário, feito após o parto pelos entrevistadores, e adicionalmente dos processos clínicos. A variação de peso foi estimada através da fórmula (peso-peso à nascença)/(peso à nascença×100), ajustada para a idade em horas. Aos 4 e 7 anos, as crianças foram reavaliadas, incluindo a realização de medições antropométricas. A composição corporal foi avaliada através de impedância bioeléctrica. O índice de massa gorda e o índice de massa magra foram estimados com as fórmulas: gordura total(kg)/altura(m)² e massa livre de gordura(kg)/altura(m)². Z-scores para sexo e idade foram estabelecidos com base nas médias e desvios padrão da amostra e para o índice de massa corporal de acordo com a Organização Mundial de Saúde. São apresentados dados longitudinais para 717 crianças. Coeficientes de regressão e intervalos de confiança a 95% [β (95% IC)] foram calculados através de path analysis.

Resultados: Por cada 100g de aumento do peso à nascença, aumentou 0,043 (0,024; 0,062), 0,037 (0,020; 0,055), 0,024 (0,007; 0,042), 0,048 (0,031; 0,066) e 0,022 (0,004; 0,039) o z-score do índice de massa corporal, índice de massa gorda, índice de massa magra, circunferência da cintura e razão cintura-altura aos 4 anos, respectivamente. As medidas de adiposidade aos 4 e aos 7 anos associaram-se positivamente: 0,840 (0,794; 0,886), 0,708 (0,657; 0,759), 0,597 (0,538; 0,656), 0,769 (0,722; 0,817) e 0,700 (0,650; 0,751), para os z-scores de índice de massa corporal, índice de massa gorda, índice de massa magra, circunferência da cintura e razão cintura-altura, respectivamente. O efeito do peso à nascença na adiposidade aos 7 anos foi mediado pela adiposidade aos 4 anos (efeito indirecto: 95%, 76%, 54%, 84% e 75% para índice de massa corporal, índice de massa gorda, índice de massa magra, circunferência da cintura e razão cintura-altura, respectivamente). Não foi encontrado efeito directo do peso à nascença na adiposidade aos 7 anos nem da variação de peso na adiposidade aos 4 ou aos 7 anos.

Conclusões: Foi observado um efeito directo do peso à nascença na adiposidade aos 4 anos, pelo que o crescimento fetal parece ser mais importante no desenvolvimento da adiposidade, que o crescimento no pós-natal imediato.

C09: Consumo alimentar em crianças de 1-3 anos de idade: EPACI Portugal 2012

Teresa Moreira¹, Milton Severo^{1,2}, Elisabete Pinto^{1,3}, Margarida Nazareth³, Pedro Graça^{4,5}, Carla Rêgo^{3,6,8}, Carla Lopes^{1,2}

¹Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

²Departamento de Epidemiologia Clínica, Medicina Preditiva e Saúde Pública, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

³Centro de Biotecnologia e Química Fina, Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

⁴Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

⁵Direcção-Geral da Saúde

⁶Departamento de Pediatria, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

⁷Centro de Investigação em Tecnologias e Sistemas de Informação em Saúde

⁸Centro da Criança e do Adolescente do Hospital CUF Porto, S.A.

Introdução: A alimentação nos primeiros anos de vida é fundamental para um crescimento adequado, mas também determinante da susceptibilidade da expressão futura do binómio saúde/doença. É escassa a informação relativa à alimentação das crianças portuguesas de idades precoces.

Objectivos: Avaliar o consumo alimentar de crianças de 1-3 anos e comparar com as recomendações alimentares. Verificar a influência de características sociodemográficas maternas na ingestão alimentar das crianças.

Metodologia: De uma amostra representativa nacional - projecto EPACI Portugal 2012 - foram incluídas 945 crianças (42% do total). A informação para a ingestão alimentar foi avaliada por diários alimentares de 3 dias, preenchidos pelos pais/cuidadores. Utilizaram-se as recomendações alimentares portuguesas da Roda dos Alimentos, sendo a contribuição de cada grupo alimentar para esta idade definida pelo item do grupo cuja porção é mais pesada, multiplicado pela porção mínima do intervalo de recomendação. No caso dos lacticínios, considerou-se a porção máxima (3 porções/dia). A contribuição estimada de cada grupo foi: hortícolas-21,9%; fruta-19,5%; cereais/derivados/tubérculos-20,3%; lacticínios-30,5%; carne/pescado/ovos-3,3%; leguminosas-3,2%; gorduras/óleos-1,2%.

Resultados: Tendo em consideração a quantidade recomendada, observou-se um consumo em menos 13,5% para os hortícolas, em menos 5,5% para a fruta e em menos 3,1% para as leguminosas. O consumo médio diário de lacticínios foi de 444g (201g de leite, 99g de iogurte e 17g de queijo), sendo o seu consumo 12% superior ao recomendado. Observou-se ainda um consumo de mais 4,5% de carne/pescado/ovos e menos 2,3% de cereais/derivados/tubérculos. Registou-se um consumo diário de alimentos não incluídos na Roda (8%), dos quais 5% correspondeu ao consumo de *snacks* doces/salgados. O consumo em pelo menos um dos dias de produtos de pastelaria doce, doçaria e refrigerantes é referido respectivamente para 91%, 47% e 16% das crianças. Observou-se um consumo de gorduras/óleos de acordo com a recomendação estimada.

A idade materna mais elevada associou-se a um menor consumo de leguminosas, cereais de pequeno-almoço, bolos, doçaria e lacticínios e de mais fruta, pão e peixe. Um maior consumo de hortícolas, fruta, pão e peixe e de menos doçaria, lacticínios e refrigerantes ocorreu nas crianças com mães mais escolarizadas.

Conclusões: Nas crianças portuguesas de 1-3 anos o consumo de hortofrutícolas é inferior ao recomendado enquanto o de lacticínios é consideravelmente superior. O consumo de alimentos densamente energéticos ocorre, numa base regular, desde idades precoces. A idade e a escolaridade das mães estão positivamente associadas a um consumo alimentar mais adequado por parte dos filhos.

C010: Variação sazonal da disponibilidade familiar de alimentos e bebidas - Portugal 2005/2006

Ana André¹, Sara SP Rodrigues², Bruno MPM Oliveira²

¹Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

²Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Introdução: Variações sazonais na disponibilidade e consumo de alimentos podem reflectir-se em variações sazonais no estado nutricional.

Objectivos: Avaliar a variação sazonal na disponibilidade familiar de alimentos e bebidas em Portugal.

Metodologia: Amostra composta por 10403 famílias residentes em Portugal - Inquérito às Despesas das Famílias 2005/2006, inquiridas entre Outubro de 2005 e Outubro de 2006, distribuídas de forma representativa pelas estações do ano. A recolha de dados na família durou 2 semanas e constou do registo de todos os alimentos e bebidas adquiridos no período. Os alimentos e bebidas foram agrupados e uniformizados de acordo com a metodologia "Data Food Networking" (DAFNE), resultando uma divisão com 14 grupos