



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.

as questões da nutrição/alimentação estarão enquadradas nas mesmas. Assim, mostra-se necessário elevar a importância dada à dimensão da alimentação ao nível das leis laborais, por forma a promover hábitos alimentares saudáveis, e práticas que os estimulem no local de trabalho.

P052: Disponibilidade de bolachas e cereais de pequeno-almoço para alérgicos ao leite

Inês Pádua¹, Renata Barros¹, Patrícia Padrão¹, Pedro Moreira¹⁻³, André Moreira⁴

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

²Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer da Universidade do Porto

³Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

⁴Instituto da Saúde Pública da Universidade do Porto

Introdução: A alergia ao leite é uma das alergias alimentares mais prevalentes. A evicção alimentar, única recomendação segura para o tratamento, tem um impacto significativo na qualidade de vida dos doentes, sobretudo quando a disponibilidade de produtos alimentares sem leite no mercado é escassa.

Objetivos: Quantificar o número de produtos (bolachas e cereais de pequeno-almoço) com leite na sua composição ou com aviso de rotulagem para a presença de leite, a partir da informação contida no rótulo.

Metodologia: Foram recolhidos rótulos da totalidade de produtos disponíveis em 7 hipermercados dos concelhos do Porto e Santo Tirso (130 bolachas e 120 cereais de pequeno-almoço).

Os produtos analisados encontravam-se na secção respectiva do hipermercado, tendo sido excluídas as secções de produtos dietéticos.

Foram igualmente excluídos cereais de pequeno-almoço e bolachas que contivessem chocolate ou que contivessem explicitamente leite ou derivados.

Resultados: Dos 120 rótulos de cereais de pequeno-almoço analisados, verificou-se que 19,2% (n=23) continham leite na sua formulação, 59,2% (n=71) possuíam aviso de rotulagem "pode conter leite/derivados de leite" e 21,7% (n=26) não possuíam leite, ou qualquer aviso, na sua formulação.

Das 130 bolachas analisadas, verificou-se que 50% (n=60) continham leite na sua formulação, 44,6% (n=58) possuíam aviso de rotulagem "pode conter leite/derivados de leite" e 5,4% (n=7) não possuíam leite, ou qualquer aviso, na sua formulação.

Conclusões: No que respeita a bolachas e cereais de pequeno-almoço, verifica-se que a disponibilidade de produtos sem leite na sua composição é baixa, particularmente no caso das bolachas. Verifica-se também o amplo uso de avisos de rotulagem, tais como "pode conter leite/vestigios de leite", o que é consistente com resultados reportados por outros autores.

P053: Recomendações de diferentes países do mundo e Organização Mundial de Saúde para a ingestão de folato e suplementação em ácido fólico no período periconcepcional

Sandra Silva Gomes^{1,2}, Carla Lopes^{1,2}, Elisabete Pinto^{2,3}

¹Departamento de Epidemiologia Clínica, Medicina Preditiva e Saúde Pública, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

²Instituto da Saúde Pública da Universidade do Porto

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

Introdução: A suplementação em ácido fólico no período periconcepcional está associada à redução do risco de Defeitos do Tubo Neural. Mas em muitos casos esta suplementação ocorre após o período desejado, tornando-se de reduzida eficácia, ao contrário da fortificação de alimentos. Contudo, novas preocupações surgiram sobre potenciais efeitos adversos (mãe, filho e população) decorrentes da suplementação com elevadas doses e da fortificação.

Relativamente à alimentação, quer o padrão alimentar como os métodos culinários condicionam as quantidades de folato ingeridas, sendo o padrão dito saudável mais rico neste nutriente.

Objetivos: Sistematizar as recomendações oficiais de ingestão de folato e de ácido fólico no período periconcepcional, veiculadas por organizações nacionais de saúde de diferentes países e pela Organização Mundial de Saúde.

Metodologia: Análise descritiva dos dados recolhidos a partir dos websites de organizações nacionais de saúde de 36 países (25 europeus – 22 União Europeia; 4 BRICS; 3 Tigres Asiáticos; G8; Austrália) e da Organização Mundial de Saúde, relativamente às recomendações de ingestão de folato e ácido fólico no período periconcepcional.

Resultados: As recomendações diferem entre países, contudo a maioria (67%) recomenda alimentação saudável e suplementação de 400µg/dia ácido fólico antes da concepção (4-12 semanas) até ao primeiro trimestre gravidez (8-12 semanas). O UL mencionado (44%)

é de 1 mg/dia e as dosagens para mulheres de elevado risco de Defeitos do Tubo Neural são 4-5mg/dia (42%).

A dose diária recomendada para a ingestão de folato, reportada pelos diferentes países, varia entre: 300(D-A-CH)-400(IOM,NNR) µg/dia para mulheres em idade fértil e 500(NNR)-550(D-A-CH)-600(IOM) µg/dia para grávidas.

Alguns países (14%) enfatizam a importância da alimentação saudável sem necessidade de suplementação. Por oposição, outros (11%) aconselham suplementação acrescida de fortificação obrigatória. Um único país menciona a importância dos níveis sanguíneos de folato (sérico e eritrocitário) e remete para o médico a decisão de suplementação, numa tentativa de personalização (considerada a intervenção ideal). Em Portugal, as recomendações são omissas relativamente à alimentação e dosagem, embora sejam apenas comercializados suplementos 5mg.

Conclusões: As recomendações para redução do risco de Defeitos do Tubo Neural, em diferentes partes do mundo, incidem predominantemente na alimentação saudável e suplementação 400µg/dia ácido fólico no período periconcepcional. Em Portugal apenas são comercializados suplementos com elevadas doses. São necessárias recomendações mais completas em Portugal, para redução de riscos: Defeitos do Tubo Neural e efeitos adversos na mãe e no filho.

P054: Características associadas ao desperdício de hortícolas na população idosa

Bárbara Moreira¹, Ana Alfredo¹, Ana Pimenta Martins¹, Ana Gomes¹, Elisabete Pinto^{1,2}

¹Centro de Biotecnologia e Química Fina, Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

²Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

Introdução: O consumo adequado e regular de hortícolas aparece sistematicamente associado a menor risco de doenças crónicas, tais como obesidade, doenças cardiovasculares e cancro. A população idosa é mais susceptível à incidência destas doenças, constituindo este um motivo para o incentivo do consumo destes alimentos.

Objetivos: Caracterizar o desperdício de sopa e de hortícolas no prato, em idosos, e averiguar a possível associação com o sexo, a refeição principal observada, a consistência da dieta e a auto-avaliação da saúde oral.

Metodologia: Estudo observacional para quantificação do desperdício alimentar, nas refeições principais, em idosos institucionalizados (idade ≥ 60; n=128). Os utentes foram aleatoriamente distribuídos em dois grupos (almoço e jantar) e o seu desperdício alimentar foi observado, na refeição designada, durante 5 dias consecutivos. Utilizou-se a seguinte escala para avaliar o desperdício: 0% (comeu tudo), <50%, 50%, >50% e 100% (desperdício integral). Para a análise, considerou-se a mediana do desperdício dos 5 dias, para as componentes "sopa" e "hortícolas no prato". As restantes informações foram obtidas por questionário estruturado. Na análise estatística foram calculadas as proporções relativas às variáveis categóricas, sendo comparadas através do teste de qui-quadrado. A análise foi feita através do SPSS 21.0.

Resultados: Dos 128 de utentes estudados, 75,8% eram mulheres (n=97). Verificou-se que a maioria dos utentes consumia a totalidade da sopa, sendo que 21,9% a rejeitou integralmente. No que respeita aos hortícolas no prato, 50,0% não consumia qualquer porção. Apesar de não assumir significado estatístico, as mulheres tenderam a desperdiçar mais sopa (desperdício integral: 24,7% vs. 12,9%, p=0,184), sendo o desperdício para hortícolas no prato semelhante entre sexos. Não se verificaram diferenças na quantidade de desperdício, em função da refeição observada. Quando se agruparam todos os tipos de dietas em sólidas e moles/pastosas, verificou-se que o desperdício de hortícolas no prato era significativamente superior nas primeiras (55,3% vs. 28,0%, p<0,001). Os utentes que afirmaram ter dificuldades em se alimentar devido à sua saúde oral desperdiçaram significativamente menos hortícolas no prato (36,4% vs. 54,7%, p<0,001), não se observando diferenças no que respeita à sopa.

Conclusões: Verificou-se um elevado desperdício de hortícolas, especialmente quando servido como acompanhamento no prato. Este desperdício parece ser mais frequente entre as mulheres e é mais frequente em dietas sólidas e em indivíduos sem limitações impostas pela sua saúde oral. Não se observaram diferenças no que respeita à refeição observada. Relativamente à sopa, o desperdício não se associou com quaisquer das características estudadas.

P055: Modelos de avaliação de refeições escolares presentes em cadernos de encargos

Carla Pinto¹, Ana Luísa Nunes², Filipa Leandro¹, Ana Helena Pinto³, Nuno Pereira³, Helena Ávila Marques²

¹Nutricionista Estagiário na Uniself, S.A.

²Uniself, S.A.

³Estagiário da Licenciatura em Ciências da Nutrição na Uniself, S.A.