



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

Luíza 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.

After Exercise. Primary Care: Clinics in Office Practice 2013; 40(2): 475-486.

5. Tarnopolsky, M., Gibala, M., Jeukendrup, A., Philips, S. Nutritional needs of elite endurance athletes. Part I: Carbohydrate and fluid requirements. European Journal of Sport Science 2005; 5(1).

MESA REDONDA MITOS ALIMENTARES EM DEBATE

[MODERADORES] Eduarda Maio¹, Alejandro Santos²

¹Rádio e Televisão de Portugal – Sociedade Civil

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

Frequência de refeições e impacto metabólico

Nuno Borges¹

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

A dificuldade com que nos deparamos quando tentamos fazer com que um determinado grupo populacional ou um indivíduo perca peso leva, muitas vezes a que se adoptem determinadas medidas cuja sustentação científica nem sempre é indiscutível. De entre estas medidas, o aumento do número diário de refeições é certamente das mais conhecidas e, por consequência, das que mais vemos ser aplicadas, quer por profissionais quer por indivíduos que tentam sozinhos resolver o seu problema.

Todavia, está longe de ser consensual esta medida e não temos, na realidade, um número ideal de refeições diárias que esteja associado a melhores índices de saúde. Já em 2003, no seu relatório sobre dieta e prevenção de doenças crónicas, a Organização Mundial de Saúde refere não haver evidência para aumentar o número de refeições no sentido de prevenir ou tratar o excesso de peso.

Dados posteriores confirmam, em geral, esta falta de dados que suportem a necessidade de fazermos cinco ou mais refeições diárias, conforme é habitualmente aconselhado. Alguns trabalhos apontam mesmo para a necessidade de vigiar o número e composição de refeições intercalares ("snacks"), dado que estes apresentam muitas vezes maus perfis nutricionais. Importa referir, ainda assim, que a primeira refeição diária e sua composição são factores com impacto relevante na nossa saúde, seja de adultos seja, especialmente, de crianças, pelo que a promoção de um pequeno almoço saudável deve constituir um objectivo de políticas de saúde e de planos alimentares de acompanhamento individual de doentes. Em estudos de intervenção, observou-se uma total ineficácia na perda de peso em indivíduos obesos em passar de 3 para 6 refeições diárias.

Alguns dados mostram, no entanto, que um número de refeições diárias inferior a três pode ser comprometedor de uma saúde óptima, sendo igualmente um achado consistente o facto de que uma boa estabilidade dos horários das refeições está associada a melhor saúde. Será ainda interessante referir, como informação complementar, que a estratégia de aumentar o número de refeições continua válida como método para aumentar a ingestão alimentar em indivíduos com desnutrição associada a doença, convalescentes e/ou com anorexia.

Em resumo, continua sem justificação científica a necessidade de aumentar o número de refeições diárias para cinco ou mais, havendo mesmo a preocupação com a composição de muitos "snacks" actualmente disponíveis. A perpetuação acrítica de medidas de aconselhamento alimentar sem suporte científico deve constituir uma preocupação dos profissionais de Nutrição, que deverão orientar a sua acção pela melhor informação científica disponível em cada momento.

SIMPÓSIO SATÉLITE (DANONE) PROGRAMA UM IOGURTE POR DIA: 1 ANO A MOBILIZAR

[MODERADORA] Célia Craveiro¹

¹Associação Portuguesa dos Nutricionistas

O papel do iogurte numa alimentação equilibrada

Elisabete Pinto¹, Ana Pimenta¹, Ana Gomes¹

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

A elevada prevalência de excesso de peso e obesidade que se observa no nosso país, de forma transversal às várias faixas etárias, coloca Portugal entre os países da OCDE com um panorama mais grave (1,2). O facto de estas prevalências continuarem a aumentar nos últimos anos, de atingir de forma dramática as faixas etárias mais jovens e de se saber que crianças obesas têm mais probabilidade de se tornarem adultos obesos, indicia que este será um problema longe de estar controlado.

Na génese deste problema estarão factores genéticos, factores ambientais e, muito provavelmente, a interacção de ambos. A alimentação desequilibrada é um dos factores de risco

mais estudados. O iogurte tem sido apontado como um alimento interessante no controlo do peso corporal. Existe uma vasta gama de iogurtes atendendo à sua composição, teor de matéria gorda e textura e naturalmente que as versões não açucaradas e com baixo teor de gordura serão as mais importantes neste contexto. O iogurte é um alimento com uma elevada densidade nutricional, apresentando níveis consideráveis das vitaminas B1, B2 e B12, bem como de cálcio e fósforo (3).

Em estudos populacionais, os consumidores regulares de iogurte apresentaram prevalências de inadequação nutricional mais baixas, particularmente para as vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo (4). Por outro lado, o consumo regular de iogurte mostrou ser um factor protector relativamente ao ganho de peso ao longo do tempo (5). Num estudo experimental, quando se comparou uma dieta incluindo três porções diárias de iogurte magro, com uma dieta que incluía apenas uma porção deste alimento, mantendo-se uma restrição calórica de 500Kcal/dia e igual distribuição em termos de macronutrientes, verificou-se que a perda de peso e de massa gorda era mais acentuada entre os maiores consumidores de iogurte e que, pelo contrário, estes perdiam menor quantidade de massa magra (6). Muitos outros estudos experimentais com objectivo semelhante foram desenvolvidos e, globalmente, não é consistente a associação entre consumo de iogurte e perda de peso; contudo, a associação entre consumo de iogurte e perda de massa gorda parece consensual (7).

Entre os mecanismos explicativos da associação entre consumo de iogurte e perda de peso poderão estar: a) a disponibilidade de cálcio e de outros nutrientes, tais como proteínas do soro, caseína, péptidos e lípidos bioativos, cujo papel na perda de peso corporal e de massa gorda já foram descritos; b) o facto de ser um alimento fermentado, contendo bactérias vivas que modelarão a microbiota intestinal no sentido de favorecer a perda de peso, e c) a elevada saciedade que confere, provavelmente devido ao seu teor proteico (8). O papel do teor proteico na saciedade foi previamente descrito (9).

Concluindo, o iogurte constitui um alimento interessante, no âmbito de uma alimentação equilibrada, nomeadamente para as refeições intercalares, por ser fonte de nutrientes chave e com a vantagem de ser mais facilmente digerido. O consumo regular de iogurte parece ter um papel positivo na regulação da composição corporal.

Referências Bibliográficas

- Sardinha LB, Santos DA, Silva AM, Coelho-e-Silva MJ, Raimundo AM, Moreira H, Santos R, Vale S, Baptista F, Mota J. Prevalence of overweight, obesity, and abdominal obesity in a representative sample of Portuguese adults. *PLoS One* 2012; 7(10): e47883.
- Children aged 5-17 years who are overweight (including obese), latest available estimates. Disponível em: <http://www.stop-childhood-obesity.com/childhood-obesity-statistics.html>.
- Mckinley MC. The nutrition and health benefits of yoghurt. *International Journal of Dairy Technology* 2005; 58(1): 1-12.
- Wang H, Livingston KA, Fox CS, Meigs JB, Jacques PF. Yogurt consumption is associated with better quality and metabolic profile in American men and women. *Nutrition Research* 2013; 33(1): 18-26.
- Mozaffarian D, Hao T, Rimm EB, Willett WC, Hu FB. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *New England Journal of Medicine* 2011; 364: 2392-404.
- Zemel MB, Richards J, Mathis S, Milstead A, Gebhardt L, Silva E. Dairy augmentation of total and central fat loss in obese subjects. *International Journal of Obesity* 2005; 29: 391-7.
- Chen M, Pan A, Malik VS, Hu FB. Effects of dairy intake on body weight and fat: a meta-analysis of randomized controlled trials. *American Journal of Clinical Nutrition* 2012; 96(4): 735-47.
- Jacques PF, Wang H. Yogurt and weight management. *American Journal of Clinical Nutrition* 2014; 99(Suppl 5): 1229S-34S.
- Douglas SM, Ortinau LC, Hoertel HA, Leidy HJ. Low, moderate, or high protein yogurt snacks on appetite control and subsequent eating in healthy women. *Appetite* 2013; 60: 117-22.

O iogurte no ciclo de vida

Mariana Barbosa¹

¹Associação Portuguesa dos Nutricionistas

A saúde e a alimentação estão intimamente ligadas ao longo da vida. Actualmente verifica-se uma preocupação crescente com escolhas alimentares saudáveis e equilibradas, quer em termos nutricionais, quer económicos.

De acordo com dados actuais publicados pela Organização Mundial de Saúde (2013), pelo menos 2,8 milhões de adultos morrem a cada ano, como resultado da sua condição de excesso ponderal. À semelhança de outros países, Portugal encontra-se a viver o flagelo da pré-obesidade e obesidade, tanto em públicos mais jovens como em adultos.

A actual crise económica é responsável por várias mudanças no estilo de vida dos portugueses, de entre as quais se destacam as alterações dos hábitos alimentares. Por exemplo, a utilização de lancheiras é, hoje em dia, uma prática comum adoptada por grande parte das pessoas, para levar para o trabalho as suas refeições, tanto principais como intercalares.