

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ABRIL - JUNHO 2014

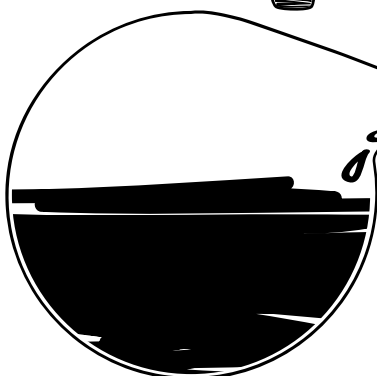
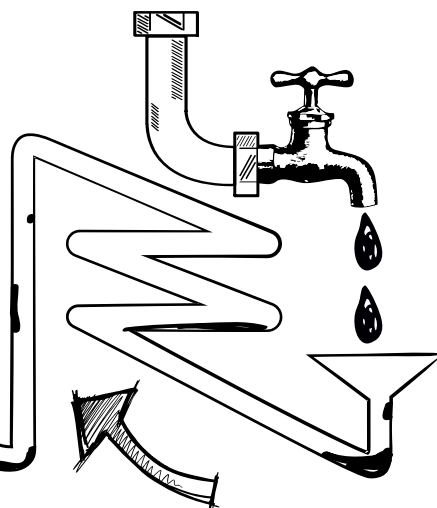
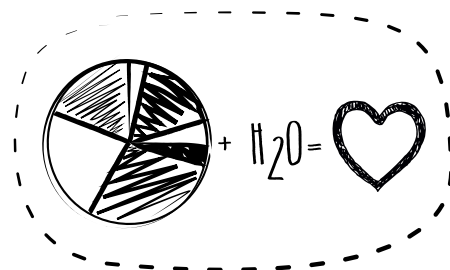
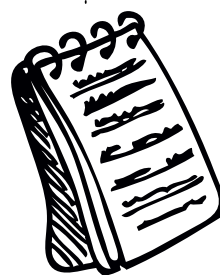
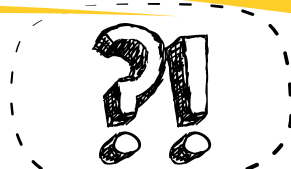
REVISTA NUTRÍCIAS

A REVISTA DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS

NÚMERO 21

ISSN 1645-1198

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



CORPO EDITORIAL

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.

Objectivos: Avaliar a associação entre os resultados obtidos pela aplicação das ferramentas de avaliação do risco nutricional *Malnutrition Universal Screening Tool* (MUST®) e *Mini Nutritional Assessment - Short Form* (MNA-SF®), em doentes internados numa Unidade de Medicina Interna.

Metodologia: Foram aplicadas, entre os meses de Dezembro de 2013 e Fevereiro de 2014, as ferramentas MUST® e MNA-SF® aos doentes colaboradores e com idade igual ou superior a 65 anos, nas primeiras 72h após a admissão na Unidade de Medicina Interna. Na impossibilidade de avaliação antropométrica directa foram utilizadas medidas alternativas validadas para esse efeito. A avaliação dos dados sociodemográficos e clínicos dos doentes foi realizada recorrendo ao processo clínico.

Para a análise estatística dos dados obtidos, foi utilizado o *software* SPSS Windows®, versão 21.0.

Resultados: Avaliados 273 doentes, dos quais 107 cumpriam os critérios de inclusão, com média de idades de 78,4±7,73 anos. Após estratificação de acordo com o risco nutricional obtido para cada uma das ferramentas, verificou-se que os doentes com maior risco apresentavam índice de massa corporal, Perímetro Braquial e Perímetro Geminal significativamente mais baixos.

De acordo com o MUST®, 27,1% dos doentes apresentavam risco nutricional (17,8% risco médio e 9,3% risco elevado). Utilizando o MNA-SF®, 48,6% apresentavam risco de desnutrição e 9,3% encontravam-se desnutridos. Foi verificada uma associação moderada entre os resultados obtidos pelas duas ferramentas ($p=0,680$; $p<0,001$).

Conclusões: Verificou-se uma associação moderada entre o risco nutricional resultante da aplicação do MUST® e do MNA-SF®.

A escolha da ferramenta de rastreio nutricional com base nas características dos doentes, a sua implementação sistemática e a consciencialização dos profissionais de saúde são factores determinantes para a identificação dos doentes em risco nutricional.

P063: Avaliação diagnóstica do desperdício alimentar numa escola de 1.º Ciclo de Ensino Básico

Mafalda Andrade¹, Mafalda Mesquita¹, Ana Goios¹, Margarida Liz Martins¹

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

Introdução: As refeições escolares desempenham um papel essencial na alimentação das crianças, uma vez que o valor energético consumido em meio escolar corresponde aproximadamente a metade da sua ingestão diária. As recomendações para o almoço escolar são estabelecidas, assumindo que todos os alimentos fornecidos são consumidos, no entanto, isso nem sempre se verifica, sendo o desperdício alimentar, em contexto escolar, uma realidade preocupante.

Objectivos: Avaliar o desperdício alimentar do almoço num estabelecimento de ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico do Município do Porto.

Metodologia: Foram avaliados todos os almoços fornecidos numa escola pública do 1.º Ciclo do Ensino Básico durante cinco dias consecutivos, perfazendo um total de 316 refeições. A determinação do desperdício foi realizada através da pesagem individual da sopa e do prato, após o empratamento e no final da refeição. Foram ainda recolhidas informações sociodemográficas dos alunos envolvidos no almoço escolar.

Resultados: Os almoços avaliados foram fornecidos a 68 crianças, com idades compreendidas entre os 6 e os 11 anos de idade, das quais 61,8% eram do sexo feminino e 69,1% tinha participação completa do almoço escolar. A média do desperdício da sopa e prato nos 5 dias foi de 43,2% (±31,9%) e 48,4% (±25,7%), respectivamente. O desperdício da sopa variou entre 27,3% e 57,2% e o respeitante ao prato entre 41,8% e 59,0%. No terceiro dia, observou-se que as crianças sem qualquer participação económica no almoço escolar apresentaram valores médios de desperdício mais elevados para a sopa, do que aquelas com a refeição gratuita, 56,8% e 31,4%, respectivamente ($p=0,018$). Nos primeiro e quarto dias de avaliação, verificou-se que os alunos mais velhos desperdiçaram menor quantidade de sopa ($R=-0,29$, $p=0,029$; $R=-0,33$, $p=0,018$). Relativamente ao desperdício do prato, no quinto dia de avaliação, as raparigas apresentaram um maior desperdício (56,9%) do que os rapazes, (41,7%) ($p=0,041$). No quarto dia, as crianças com participação parcial no almoço demonstraram um maior desperdício (76,7%), do que as crianças sem participação (44,4%) ($p=0,022$). Nos primeiro e quinto dias, verificou-se que as crianças mais velhas apresentaram valores inferiores de desperdício para o prato ($R=-0,33$, $p=0,012$; $R=-0,47$, $p<0,001$).

Conclusões: Os valores de desperdício encontrados no presente estudo são elevados e superiores ao limite considerado aceitável na literatura científica (10%), enfatizando a necessidade de implementar estratégias que aumentem a aceitação do almoço escolar pelas crianças, reduzindo, consequentemente, o desperdício alimentar.

P064: Conteúdo em fibra de alimentos embalados e disponíveis em superfícies comerciais portuguesas

Ana Melo¹, Bruna Domingues¹, Raquel Coelho¹, 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 regular e adequado de fibra alimentar desempenha um papel vital no processo digestivo, evitando doenças do foro gastrointestinal, bem como se encontra associado com a prevenção de doenças como o cancro, diabetes ou hipercolesterolemia. As recomendações apontam para um consumo diário de 25g de fibra para a população adulta. Estudos demonstram que uma grande parte da população não atinge tais recomendações. A fibra está presente numa grande variedade de alimentos vegetais, incluindo hortofrutícolas, cereais e derivados. Contudo, nem sempre o consumidor consegue facilmente aperceber-se do seu aporte diário neste nutriente.

Objectivos: Compilar informação relativa ao teor em fibra, por 100g e por dose recomendada, de alimentos embalados e rotulados.

Metodologia: Recolha de informação nutricional, presente nos rótulos dos alimentos e disponíveis em 3 superfícies comerciais portuguesas. Em todas foram recolhidas informações relativas aos seguintes grupos de alimentos: massa, arroz, leguminosas, cereais de pequeno-almoço, bolachas, pão e tostas. Para cada alimento foi recolhida informação sobre o nome, marca, conteúdo em fibra por 100g, dose recomendada (g), conteúdo em fibra por dose e % do valor diário recomendado. Do manancial de produtos disponível, foram construídas listas com os produtos que faziam parte dos grupos acima mencionados.

Resultados: Dos grupos de alimentos considerados, os cereais de pequeno-almoço constituíam os principais fornecedores em fibra, podendo, nas suas versões com adição de fibra, fornecer 9,8-12,8g por porção, o que significa satisfazer praticamente 50% do valor diário recomendado. Os restantes cereais de pequeno-almoço fornecem 2,8-4,5g de fibra por dose. Em seguida, surgiam as bolachas como importantes fornecedores de fibra, onde novamente as bolachas integrais forneciam quantidades interessantes deste nutriente, contribuindo com 8,3-8,6g por 100g. No caso do pão e tostas, também os integrais forneciam quantidades consideráveis de fibra, atingindo 5,0-10,6g por 100g, enquanto as versões refinadas não ultrapassam 1,0-3,0g, por 100g. As leguminosas também possuíam quantidades significativas de fibra, variando entre 5,3g/100g para o grão-de-bico e 7,2g/100g para o feijão preto. No que se refere ao arroz e à massa, os teores de fibra variavam entre 1,4-4g por 100g, sendo que a massa possuía mais fibra do que o arroz.

Conclusões: Não sendo os produtos acima referidos os únicos alimentos que contêm fibra, pelo facto de terem esta informação imediatamente acessível ao consumidor, através dos rótulos, permite-lhe ter uma percepção real do seu aporte diário deste nutriente.

P065: Obesidade infantil: prevalência e factores de risco

Adriana Atouguia^{1,2}, Cristiana Setas³

¹Nutricionista estagiária na Santa Casa da Misericórdia de Vizela

²Nutricionista estagiária na Dragon Force Famalicão

³Agrupamento de Centros de Saúde Santo Tirso/Trofa

Introdução: A obesidade é caracterizada como sendo a epidemia do século XXI. A obesidade infantil é um grave problema de saúde pública e um flagelo social, que preocupa todos os intervenientes na área da saúde. O impacto que esta patologia tem na população assume consequências em todas as dimensões da vida dos indivíduos. As suas causas são múltiplas e o conhecimento dos factores de risco associados é relevante, no sentido de conduzir a um melhor controlo e combate à obesidade.

Objectivos: Este estudo pretende determinar a prevalência da pré-obesidade e obesidade infantil em escolas de Santo Tirso, assim como dos factores de risco inerentes e comparar os dados obtidos com a informação existente na literatura. Os factores de risco pesquisados foram: os hábitos alimentares (número de refeições diárias, consumo de refrigerantes e de pequeno-almoço diário); o sedentarismo e as rotinas de sono (nível de actividade física das crianças, número de horas passadas diante de ecrãs e duração diária do sono); e alguns aspectos gestacionais e pós-natais (tipo de parto, peso à nascença e aleitamento materno).

Metodologia: A amostra deste estudo compreendeu um total de 402 alunos de sete escolas primárias, no concelho de Santo Tirso. Foi aplicado um inquérito aos encarregados de educação das crianças sobre a prevalência dos factores de risco. Quanto aos dados da prevalência da pré-obesidade e obesidade, foram realizados procedimentos antropométricos a todos os participantes do estudo, nomeadamente para o peso e a altura.

Resultados: A prevalência da pré-obesidade e obesidade infantil foi de 36%. Nos hábitos alimentares, o consumo de refrigerantes diário foi de 12%; 90% fazem entre 4 a 6 refeições diárias; 96% toma o pequeno-almoço diariamente. Quanto ao sedentarismo, 44% não realiza