

Qual a suscetibilidade dos portugueses para consumir leguminosas como fonte proteica principal?

Rosa Moreira, Carla S. Santos, Marta W. Vasconcelos, Elisabete Pinto

Universidade Católica Portuguesa, CBQF - Centro de Biotecnologia e Química Fina – Laboratório Associado, Escola Superior de Biotecnologia, Rua de Diogo Botelho 1327, 4169-005 Porto, Portugal.

PALAVRAS-CHAVE: dietas sustentáveis; feijão; grão-de-bico; leguminosas; motivações; proteína vegetal

RESUMO

Introdução: O crescimento populacional e as alterações climáticas têm motivado reflexão sobre quais serão os padrões alimentares que irão garantir uma alimentação saudável para todos e que, simultaneamente, sejam sustentáveis do ponto de vista ambiental. A maior inclusão de alimentos de origem vegetal, onde se destacam as leguminosas, parece fazer parte da solução.

Objetivo: O objetivo deste estudo foi comparar o consumo de leguminosas e a predisposição para a inclusão destes alimentos como substitutos proteicos da carne ou do peixe, em duas amostras da população adulta portuguesa, num período de 5 anos.

Métodos: Foram elaborados dois questionários semiestruturados, um em 2014 e outro em 2019, disseminados online através das redes sociais, utilizando, por isso, amostras não representativas. Ambos os questionários possuíam algumas perguntas idênticas, permitindo a comparação das respostas. Estes estudos tiveram como critérios de inclusão ter ≥ 18 anos e residir em Portugal. Foram participantes válidos 1741 indivíduos em 2014 e 908 em 2019. As variáveis categóricas foram descritas através de 'n' e '%' e comparadas através do teste de qui-quadrado. A idade foi descrita através de mediana e intervalo interquartil e comparadas através do teste de Mann-Whitney U. A análise foi conduzida através do software SPSS 24.0.

Resultados: Os participantes em ambos os estudos eram adultos jovens, ainda que os de 2019 fossem significativamente mais velhos [23 (20;31) em 2014 vs. 30 (20;43) em 2019, $p < 0,001$] e maioritariamente mulheres (71,4% e 74,1% nos estudos de 2014 e 2019, respetivamente). A amostra avaliada em 2014 era mais escolarizada, sendo a proporção de indivíduos com ensino superior de 62,0% em 2014 e 49,1% em 2019 ($p < 0,001$). Três quartos da amostra residiam na região Norte de Portugal, em ambos os estudos. Aproximadamente metade dos participantes

referiram comer feijão, pelo menos uma vez por semana, e cerca de 40% consumiam ervilhas na mesma frequência, não se observando diferenças significativas entre as duas avaliações. Em relação à predisposição a substituir carne e pescado por leguminosas em algumas refeições, em 2014 19,9% dos entrevistados já o faziam e em 2019 esta proporção aumentou para 31,7% ($p < 0,001$).

Conclusão: Os portugueses parecem estar cada vez mais disponíveis para integrar as leguminosas como fonte proteica principal.