

# AVALIAÇÃO DO APORTE ENERGÉTICO E NUTRICIONAL E SUA RELAÇÃO COM DADOS ANTROPOMÉTRICOS DOS IDOSOS PORTUGUESES

Pinhão S<sup>I,II</sup>, Poínhos R<sup>I</sup>, Afonso C<sup>I,II,III</sup>, Franchini B<sup>II,III</sup>, Teixeira VH<sup>II,III</sup>, Moreira P<sup>II,III</sup>, Durão C<sup>III</sup>, Pinho O<sup>II,III</sup>, Silva D<sup>II,III</sup>, Reis JPL<sup>III</sup>, Veríssimo MT<sup>III</sup>, Correia F<sup>I,II,III</sup>, de Almeida MDV<sup>II,III</sup>

O envelhecimento da população é uma das características demográficas mais significativas da segunda metade do século XX e do início deste século. Conhecer o estado ponderal e a relação com a alimentação/nutrição pode contribuir para melhorar a qualidade de vida.

Inquiriram-se 711 idosos, com idade igual ou superior a 65 anos, participantes do estudo “Alimentação e Estilos de Vida da População Portuguesa” com o objetivo contribuir para um melhor conhecimento sobre o estado ponderal da população idosa portuguesa e sua relação com o aporte energético e nutricional. Mediu-se a estatura, o peso e o perímetro da cintura (Pc) e calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC), que foi classificado segundo a OMS. Avaliou-se a ingestão alimentar por inquérito às 24 horas anteriores. A análise nutricional foi feita com recurso ao *FoodProcessor*®.

O IMC médio é de 26,9 kg/m<sup>2</sup>, sendo o dos homens superior ao das mulheres (27,3 vs. 26,6 kg/m<sup>2</sup>). O Pc médio dos homens é de 92 cm e o das mulheres de 84 cm, o que indica algum risco cardiovascular. 18,9% dos homens e 15,2% das mulheres têm obesidade. Em média os homens apresentam maior aporte energético do que as mulheres (1906 vs. 1567 kcal). Os homens apresentam também maior aporte de todos os macronutrientes, com exceção dos glícidos simples consumidos em maior quantidade pelas mulheres (57,3 vs. 53,2 g). A mediana de aporte da contribuição para o valor energético total é, respetivamente para homens e mulheres: 17,5% e 18,6% de proteínas; 28,8% de lípidos (ambos os sexos) e 43,3% e 50,7% de glícidos.

A prevalência de obesidade é elevada na população idosa, eventualmente devido ao elevado sedentarismo que caracteriza esta faixa etária. A ingestão de lípidos e de glícidos encontra-se abaixo das recomendações da Organização Mundial de Saúde, enquanto que o aporte proteico supera o recomendado.

<sup>I</sup> Centro Hospitalar de São João, E.P.E., Porto.

<sup>II</sup> Universidade do Porto – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação.

<sup>III</sup> Direção da Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação.

Estudo desenvolvido no âmbito do protocolo de mecenato científico entre a Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação e a Nestlé Portugal, S. A.