

# Hábitos Alimentares de Jovens Diabéticos

**Helena Cunha<sup>1</sup>**, Maria João Neto<sup>1</sup>, Mariana Pereira<sup>1</sup>, Susana Pinto<sup>1</sup>, António Fernandes<sup>2,3</sup> e Ana Pereira<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Departamento de tecnologias de diagnóstico e terapêutica, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

<sup>2</sup> Departamento de Ciências Sociais e Exatas, Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

<sup>3</sup> Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, no âmbito do projeto UID/SOC/04011/2013.

## Introdução

A adolescência é um período exigente do desenvolvimento humano, caracterizada por um aumento do crescimento onde uma alimentação nutricionalmente equilibrada é fundamental. Sendo a diabetes *mellitus* (DM) tipo 1 uma doença crónica cujo tratamento, nomeadamente a intervenção nutricional é considerada uma prioridade de saúde pública, é crucial rastrear os hábitos alimentares dos jovens diabéticos, de forma a otimizar a sua qualidade de vida.

## Objetivo

Avaliar o consumo de colesterol, fibras alimentares, sódio e ferro, segundo o género.

## Métodos

Desenvolveu-se um estudo quantitativo, observacional, analítico e transversal, baseado numa amostra composta por 13 adolescentes diabéticos com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos (38,5% raparigas e 61,5% rapazes) com uma média de idades de 13,92 anos. Aplicou-se um diário alimentar, durante três dias (2 dias da semana e 1 de fim-de-semana), aos adolescentes seguidos na consulta de Nutrição do Hospital Santa Maria Maior, E.P.E. de Barcelos. Recorreu-se ao *software Statistical Package for Social Sciences 22.0* para tratar estatisticamente os dados. Depois de classificados os consumos dos nutrientes, de acordo com as *Dietary Reference Intakes (DRI's)* <sup>(1)</sup>, foram calculadas as frequências dos mesmos. O teste *T-Student para amostras independentes* foi usado para comparar o consumo dos macro e micronutrientes segundo o género, uma vez que se verificou normalidade dos dados (*teste de Shapiro-Wilk*) e homogeneidade de variâncias (*Teste de Levene*). Foi utilizado um nível de significância de 5%.

## Resultados

Conforme a Tabela 1, a maioria dos adolescentes apresenta normoconsumo de colesterol, nomeadamente 60% das raparigas e 87,5% dos rapazes. Constatou-se ainda que, de acordo com as *DRI's*, <sup>(1)</sup> 62,5% dos rapazes tem um consumo diário de fibra ajustados às suas necessidades, tal como 40% das raparigas. O consumo de sódio é superior ao recomendado na maioria dos adolescentes (100% no género feminino e 62,5% no género masculino). Relativamente ao consumo de ferro a maioria apresenta também um consumo elevado (80% no género feminino e 75% no masculino). Comparado o consumo de nutrientes segundo o género (Tabela 2), não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas (*p-value*>0,05).

Nutrientes	Classificação	Masculino	Feminino
Colesterol dietético (%)	Baixo consumo	0,0	0,0
	Normo consumo	87,5	60,0
	Elevado consumo	12,5	40,0
Fibra dietética (%)	Baixo consumo	0,0	40,0
	Normo consumo	62,5	40,0
	Elevado consumo	37,5	20,0
Sódio (%)	Baixo consumo	37,5	0,0
	Normo consumo	0,0	0,0
	Elevado consumo	62,5	100,0
Ferro (%)	Baixo consumo	25,0	20,0
	Normo consumo	0,0	0,0
	Elevado consumo	75,0	80,0

Nutrientes	Género	Média	P-value
Colesterol dietético (mg)	Masculino	168,2	0,069
	Feminino	221,96	
Fibra dietética (g)	Masculino	34,4	0,190
	Feminino	26,0	
Sódio (mg)	Masculino	2113,8	0,547
	Feminino	2472,7	
Ferro (mg)	Masculino	11,95	0,078
	Feminino	15,3	

## Conclusões

Os adolescentes demonstraram possuir hábitos inadequados às suas necessidades, tendo-se verificado uma distribuição desajustada de macro e micronutrientes. Recomenda-se um rastreio intensivo sobre os hábitos alimentares dos adolescentes diabéticos em Portugal, de forma a fomentar uma intervenção/ educação nutricional mais direcionada para este público-alvo.

## Referências Bibliográficas

(1) - Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies. Dietary Reference Intakes (DRIs): Acceptable Macronutrient Distribution Ranges. 2011.