

Hábitos alimentares dos idosos portadores de Diabetes Mellitus

Eduarda Barreira¹, Luciana Fernandes¹, Ana Maria Pereira¹

1 – Escola Superior de Saúde de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal (ESSA- IPB)

CAPECSP

XV Encontro Anual
Saúde na Comunidade

ipb INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA
Escola Superior de Saúde

Introdução

A dieta é um dos componentes do estilo de vida que exerce uma maior influência na saúde. Uma alimentação equilibrada ajuda a reduzir o risco de determinadas patologias e pode melhorar a qualidade de vida das pessoas com doenças crónicas. Ter uma alimentação saudável, não significa fazer uma alimentação limitativa ou monótona, mas sim seguir um plano alimentar racional de forma a não permitir exageros e desequilíbrios alimentares. ^(1,2) A Diabetes Mellitus é uma doença crónica com grande expansão a nível mundial. Caracteriza-se por uma hiperglicemia com alterações no metabolismo dos hidratos de carbono, lípidos e proteínas, resultante da insuficiência da secreção da insulina e/ou da sua ação, onde a intervenção nutricional é fundamental. ⁽³⁾

Objetivos/ Metodologia

Analisar os hábitos alimentares dos idosos portadores de Diabetes Mellitus. Procedeu-se a uma revisão da literatura publicada nos últimos 6 anos através de pesquisa bibliográfica na base de dados Scielo, PubMed/Medline, RCAAP (Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal). Foram utilizadas como palavras chave alimentação; diabetes Mellitus; Idosos.

Resultados/ Discussão

Adotar uma alimentação equilibrada e diversificada é uma mensagem real, contudo pouco factual em muitas sociedades, relacionando-se frequentemente os desequilíbrios alimentares com o surgimento de patologias crónicas. ^(4, 5, 6)

Constatou-se que uma percentagem significativa dos idosos diabéticos possui hábitos alimentares que se afastam do padrão alimentar considerado nutricionalmente equilibrado. ^(4, 5, 7, 8, 9)

Quanto ao consumo alimentar verificaram-se valores abaixo das recomendações para o aporte calórico diário. No que se refere à ingestão de macronutrientes registou-se uma ingestão excessiva de glúcidos simples, em detrimento dos glúcidos complexos. Por outro lado constatou-se ainda que o regime alimentar destes idosos era pautado por um consumo excessivo de lípidos⁽⁸⁾. Com relação à ingestão dos micronutrientes, observou-se um consumo inadequado de vitamina A para os homens e de cálcio, magnésio, potássio e sódio em ambos os sexos (Tabela 1).

O seu padrão alimentar é também caracterizado por um défice de consumo de frutos e produtos hortícolas, sendo realçada a associação positiva entre o consumo inadequado de hortaliças e o aumento da hemoglobina glicosilada ⁽⁵⁾.

Denota-se também pequeno fracionamento das refeições e, de acordo com as Guidelines em vigor, baixa ingestão de água. ^(4, 5)

Conclusões

Considerando a elevada prevalência da Diabetes Mellitus na população idosa e dado que esta patologia tende a aumentar com a idade, é relevante mentalizar as pessoas da necessidade de modificar os seus hábitos alimentares. Assim, é imperioso promover medidas onde uma alimentação saudável e equilibrada, conjuntamente com a prática regular de atividade física, constituam um aliado na prevenção e tratamento da Diabetes Mellitus.

Referências

1. Direcção-Geral da Saúde. Princípios para uma alimentação saudável. Direcção Geral da Saúde, 2002.
2. Medina, J., L. Guias de saúde diabetes. Porto: Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Hospital de São João, 2011.
3. WHO. Definition, Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus and its Complications. World Health Organization, 1999. Retirado de http://whqlibdoc.who.int/hq/1999/who_ncd_ncs_99.2.pdf.
4. Cotta, R. M. M., Reis, R. S., Batista, K. C., Dias, A. F., Alfenas, R. C. G., & Castro, F. A. [Dietary habits of hypertensive and diabetic patients: rethinking patient care through primary care]. Rev. Nutr 2009;22(6), 823-835.
5. Martins, M. R. S. C., Gomes, A. J. M., Martins, M. C. C., Mattos, M. A., Filho, M. D. S., Mello, D. B., Dantas, E. H. M. [Food intake, Blood Pressure, and Metabolic Control in Elderly Hypertensive Diabetics]. 2010. Rev. Bras. Cardiol. 2010; 23(3): 162-170.



Tabela 1. Perfil de caracterização alimentar de idosos diabéticos

Consumo alimentar	Conclusões
Kcal/ dia	Consumo abaixo do recomendado. ^(7, 8,9)
Macronutrientes	Ingestão excessiva de glúcidos simples em detrimento dos complexos; ⁽⁷⁾ Baixa ingestão de fibras. ⁽⁸⁾ Consumo excessivo de lípidos nomeadamente ácidos gordos saturados. ⁽⁸⁾ Consumo médio de proteínas nos homens superior ao recomendado. ⁽⁷⁾
Micronutrientes	Consumo inadequado de cálcio. ^(7, 8, 9) Consumo inadequado de Magnésio, Potássio e Sódio. ⁽⁸⁾ Consumo inadequado de Vitamina A nos homens (537,81 mg/dia, sendo o recomendado 625 mg/dia, Dietary Reference Intakes (DRIs) 2002). ⁽⁷⁾