



## MORBIDADES EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM O HÁBITO DE LEITURA DA ROTULAGEM DE ALIMENTOS

Ana Claudia Lunelli\*  
Clarice Peruch Lopes\*  
Cristina Arent Warmling\*  
Fernanda Salvador Alves\*\*  
Gabriela Dalmolin Colle\*  
Glauceia Arceno Santana\*  
Renata Rabelo da Rosa\*  
Zurene Regina Nurenberg\*

### Resumo

O objetivo do presente trabalho é verificar a relação do hábito de leitura de rótulos dos alimentos pelos idosos com a presença de morbidades, neles ou em seus familiares. O estudo caracterizou-se como descritivo e transversal, sendo realizado com uma amostra de idosos durante sua estada no supermercado, na cidade de Criciúma/SC. Para a coleta de dados, elaborou-se um questionário dividido em duas partes: a primeira abordando questões gerais como idade, sexo, gastos individuais com alimentação e hábito ou não de leitura dos rótulos de alimentos; e a segunda contendo questões específicas sobre rotulagem dos alimentos. Dos 52 idosos entrevistados, mais da metade (55,77%) possui o hábito de ler os rótulos dos alimentos. A doença mais referida foi o Diabetes Mellitus (45%), seguida pelas patologias cardiovasculares (20%). Os idosos entrevistados com caso pessoal/familiar de doença, quase a totalidade (86,20%), acham importantes as

\* Acadêmicas do Curso de Nutrição da UNESC.

\*\* Professora da disciplina de Bioética do Curso de Nutrição da UNESC. E-mail: fsa@unesc.net.



informações nutricionais presentes nos rótulos e, após a análise dos resultados, constatou-se que a leitura de rótulos é um hábito cultivado pela população idosa, apesar de nem sempre compreenderem as informações lidas ou saberem como aplicá-las. O apelo nutricional é um dos pontos utilizados por 47,36% (n=09) dos entrevistados como orientação para suas escolhas. O entendimento não completo das informações contidas nos rótulos pode desestimular os consumidores à sua leitura e prejudicar suas escolhas. O nutricionista, como educador, deve desenvolver ações na questão da rotulagem de alimentos, para proporcionar a compreensão das informações nutricionais aos consumidores e ajudá-los a fazerem escolhas mais saudáveis.

**Palavras-chave:** idosos, informações nutricionais, rotulagem.

## Introdução

O nutricionista é um profissional da saúde capacitado a atuar visando à segurança alimentar e à atenção dietética em atividades relacionadas à alimentação e nutrição humana, a fim de promover, manter e recuperar a saúde e prevenir as doenças de indivíduos e grupos populacionais (BRASIL, 2001). Para atingir seus objetivos, o profissional pode desenvolver ações de suporte e educação nutricional, elaborando informes técnico-científicos e repassando informações de saúde e nutrição para a população (BRASIL, 1991).

A participação efetiva do nutricionista no processo de rotulagem de alimentos, por meio de informações nutricionais, proporciona ao consumidor suporte nutricional de forma indireta, pois pode orientá-lo na escolha do produto mais adequado para o seu consumo.

Mesmo sabendo-se de sua importância, estudos, como o apresentado por Healthyroads (2004), indicam que os consumidores que possuem o hábito da leitura de rotulagem de alimentos desejam que os rótulos sejam de mais fácil compreensão.

Compreender a informação nutricional dos rótulos de alimentos é uma ferramenta útil na manutenção de uma dieta equilibrada, variada e saudável, principalmente para pessoas que apresentem patologias relacionadas ao consumo de determinados alimentos (HEALTHYROADS, 2004).

Portanto, cabe ao nutricionista estimular no consumidor a leitura da rotulagem e, por meio do rótulo dos alimentos, passar-lhe informações verdadeiras e de linguagem acessível a toda população.



Dentre todos os grupos populacionais, os idosos formam um grupo que vem aumentando em número, em decorrência da diminuição nos índices de mortalidade do país (CARVALHO, SAWYER, RODRIGUES, 1990 *apud* CHAIMOWICZ, 1996). Esse grupo sofre com limitações de saúde, principalmente doenças crônicas como diabetes mellitus, hipercolesterolemia, doenças cardiovasculares, osteoporose, que restringem as possibilidades alimentares e exigem do consumidor conhecimento sobre nutrição e alimentação. A partir disso, pretende-se analisar se a presença de morbidade está relacionada com o hábito de leitura de rotulagem de alimentos pela população idosa.

Pode-se definir rotulagem de alimentos como toda inscrição, legenda, imagem ou toda matéria presente na embalagem do alimento, ou seja, no recipiente ou pacote, que garanta a conservação do alimento (BRASIL, 2002).

Na rotulagem dos alimentos, devem ser listados todos os seus ingredientes, além dos componentes adicionados. Também precisam constar: a data de validade, o uso apropriado, a reconstituição, o descongelamento, as formas adequadas de conservação e os procedimentos que o consumidor deve tomar para o uso correto do produto. Além disso, as propriedades medicinais ou terapêuticas do alimento devem ser destacadas, com a proibição de informações que levem o consumidor a erros (BRASIL, 2002).

Pela importância das ações de controle sanitário na área alimentícia, também é necessário estabelecer informações de cunho nutricional, como características, propriedades e composição nutricional dos alimentos (BRASIL, 2003).

Este estudo, caracterizado como descritivo e transversal, teve como sujeitos uma amostra dos idosos que freqüentam um supermercado na cidade de Criciúma/SC, grupo que aceitou voluntariamente responder ao questionário elaborado para o desenvolvimento da pesquisa. O formulário continha questões fechadas de múltipla escolha e foi dividido em duas partes: uma com questões gerais (idade, sexo, gasto mensal com alimentação individual e hábito na leitura dos rótulos) e outra com perguntas direcionadas de acordo com as respostas da primeira parte.

Nos dados tabulados, foram realizados procedimentos de estatística descritiva (freqüência absoluta, freqüência relativa e média), que são apresentados e discutidos a seguir.

Foram entrevistados 52 idosos (21 mulheres, 30 homens, e houve um erro de amostra) com idades entre 65 e 90 anos e média de 72,96 anos, dos quais 46,15% gastam mais que R\$ 200,00 mensais com alimentação.

O hábito de leitura de rótulos está presente em 55,77% (n=29) dos entrevistados, porém 34,62% (n=15) deles não lêem os rótulos das embalagens. Desses não leitores, a falta de interesse pelas informações é o que os leva à não leitura (46,87%), mesmo que houvesse mudanças na rotulagem de alimentos.



Esse dado da pesquisa demonstra que há uma parte significativa da população que poderia ser beneficiada com ações de educação e suporte nutricional, e mostra a importância de a educação nutricional ocorrer desde o início da vida, pois, à medida que os hábitos são adquiridos e firmados, torna-se mais difícil modificá-los.

Os principais motivos que levam os idosos a lerem rótulos de alimentos são, conforme demonstrado na Tabela 1, conhecimentos básicos sobre os produtos, como sua data de validade e marca. Mas percebe-se que alguns idosos já possuem o hábito de leitura por uma necessidade nutricional (em função de casos de doença pessoal ou na família) ou para conhecer melhor o produto que será adquirido.

**Tabela 1** – Motivos pelos quais o idoso lê o rótulo de alimentos

Motivos da leitura de rótulo de alimentos	f
Prazo de validade do produto	22
Conhecimento do alimento a ser ingerido	09
Identificação da marca de preferência	08
Caso pessoal/familiar de doença	08
Controle de peso corporal	07
Relação custo x benefício dos alimentos	01
Conhecimento do modo de preparo	01
Conhecimento do preço do produto	01

Questionando os 29 entrevistados que se dizem leitores de rótulos de alimentos quanto à leitura da propaganda nutricional, 48,27% afirmam lê-la, e os tipos de propaganda nutricional mais observados são os produtos *light* (n = 12), os *diet* (n = 7), os isentos de colesterol (n = 6) e os isentos de açúcar (n = 6). Esses e outros dados complementares são demonstrados na Tabela 2.

**Tabela 2** – Tipos de propaganda nutricional mais observados pelos idosos

Propaganda nutricional observada no rótulo de alimentos	f
Produtos <i>light</i>	12
Produtos <i>diet</i>	07
Produtos isentos de colesterol	06
Produtos isentos de açúcar	06
Produtos integrais	03
Produtos isentos de sal	03
Produtos ricos em fibras	02
Produtos fortificados	01

Segundo dos dados obtidos com a pesquisa, a maioria dos idosos leitores de rótulos de alimentos (86,2%) considera a presença de informações nutricionais importante, enquanto apenas um (3,45%) acha o contrário.

A quase totalidade das opiniões sobre a importância da presença de informações nutricionais nos rótulos dos alimentos aponta como significativo o trabalho do nutricionista, pois a população já se mostra consciente da importância dessas informações. Assim, cada vez mais o trabalho desenvolvido pelo profissional será reconhecido e necessário.

Mesmo sendo habitual a leitura de rótulos de alimentos, nem todos os idosos conseguem compreender as informações apresentadas, como indica a Tabela 3.

**Tabela 3** – Compreensão das informações nutricionais contidas nos rótulos dos alimentos

Compreensão das informações nutricionais dos rótulos dos alimentos	f	f%
Sim	15	51,72%
Não	04	13,79%
Às vezes	09	31,04%
Erro	01	3,45%
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Admite-se que, muitas vezes, a informação nutricional contida na rotulagem é de difícil interpretação, mas esse fato pode ser contornado com a intervenção direta e indireta do nutricionista. O profissional pode diretamente fornecer explicações sobre as informações dos rótulos dos alimentos para seus pacientes. Também pode, trabalhando em indústrias de alimentos e desenvolvendo as informações nutricionais para a rotulagem de alimentos, facilitar sua compreensão por parte da população.

Na Tabela 4, relacionam-se as variáveis: leitura de rótulo pelos idosos e presença de morbidades pessoais ou familiares. Com isso, define-se que 16 idosos (30,76% da amostra total e 84,22% dos leitores de rótulos de alimentos) referem ter casos de doenças pessoais ou familiares e também ter o hábito da leitura de rótulos de alimentos.

**Tabela 4** – Correlação entre os idosos que apresentam patologias pessoais ou familiares e o hábito da leitura de rótulos de alimentos

Presença de patologias pessoais ou familiares	Hábito na leitura de rótulos de alimentos			Total
	Sim	Não	Às vezes	
Sim	16	01	02	19
Não	13	17	03	33
Total	29	18	05	52

Das doenças relatadas, a maior frequência ficou com o Diabetes Mellitus (45%), seguido de problemas cardiovasculares (20%), da Hipertensão Arterial Sistêmica (15%), osteoporose (10%), obesidade (5%) e a intolerância a determinado nutrientes (5%).

O aumento da prevalência do Diabetes Mellitus nos países em desenvolvimento, observado nestas últimas décadas, é decorrente, em grande parte, do acelerado processo de transição demográfica e epidemiológica que vem ocorrendo. Essa é uma doença de importância entre a população idosa, por sua grande incidência e por acarretar complicações macro e microvasculares (doença cardiovascular, cerebrovascular e de vasos periféricos, retinopatia, nefropatia e neuropatia), que contribuem para a queda da qualidade de vida dos idosos e determinam um grande consumo de recursos em saúde e mortalidade (COELI, FERREIRA, DRBAL *et al.*, 2002).

Os problemas cardíacos e demais patologias referidas pelos idosos têm grande impacto na qualidade de vida da população. Uma das formas de garantir a recuperação ou a promoção da saúde desses indivíduos é por meio da alimentação e, nesse caso, inicia-se o compromisso do nutricionista com a atenção primária direta ou indireta aos pacientes. Uma das formas de atenção primária indireta é por meio das informações nutricionais da rotulagem, mediante as quais pode-se transmitir ao consumidor informações importantes, necessárias e até de impacto nutricional.

Os dados sobre as morbidades referidas pelos idosos e as observações das propagandas nutricionais são coerentes e relacionados, visto que as propagandas nutricionais mais observadas dizem respeito a produtos *light*, *diet*, isentos de colesterol e de açúcar, que são alimentos que devem ser evitados principalmente por portadores de Diabetes Mellitus e problemas cardíacos.

Questionaram-se apenas os entrevistados que referiram possuir patologias pessoais ou na família ( $n = 19$ ) se sua aquisição de produtos alimentícios considerava o apelo nutricional apresentado nos rótulos de alimentos. Inicialmente, 17 entrevistados (89,18%) descreveram que a leitura da informação nutricional

dos rótulos dos alimentos é importante, apenas um entrevistado (5,41%) não percebe essa importância e outro entrevistado omitiu sua resposta.

O apelo nutricional ainda não é um critério observado por todos, sendo importante para apenas 47,36% dos entrevistados.

Relacionando os entrevistados com caso pessoal ou familiar de doença (n = 19) e a compreensão das informações nutricionais apresentadas nos rótulos dos alimentos, percebeu-se que as informações são compreendidas pela maioria (52,63%). Todavia, a Tabela 5 também demonstra que ainda há um número considerável de pessoas que, possuindo caso pessoal ou familiar de patologias, não compreendem as informações nutricionais apresentadas nos rótulos de alimentos.

**Tabela 5** – Compreensão das informações nutricionais contidas nos rótulos dos alimentos


Compreensão das informações nutricionais dos rótulos dos alimentos	f	f%
Sim	10	52,63
Não	07	36,85
Às vezes	01	5,26
Erro	01	5,26
Total	19	100

As informações demonstradas na Tabela 5 indicam que o nutricionista, em seu papel de educador, tem ações a desenvolver, se pretende facilitar aos consumidores a compreensão sobre alimentos que estão ingerindo. O entendimento dos consumidores a respeito das informações presentes nos alimentos ainda não é completo, e isso pode desestimulá-los na leitura dos rótulos, trazendo como consequência uma escolha inadequada dos alimentos.

Pelas análises de dados apresentadas e pela correlação de variáveis, pode-se atingir o objetivo da pesquisa, que era analisar se a presença de morbidade está relacionada com o hábito de leitura da rotulagem de alimentos pela população idosa.

A leitura dos rótulos de alimentos é hábito cultivado pela maioria dos idosos entrevistados (55,77%), e o maior conhecimento sobre o alimento a ser adquirido e necessidade de informações nutricionais dos alimentos já aparecem como motivos para a leitura de rótulos pela população estudada.

Grande parte da amostra (86,20%) que lê os rótulos de alimentos definiu, neles, a presença de informações nutricionais como importante, mesmo que apenas pouco mais da metade (51,72%) consiga compreendê-las.

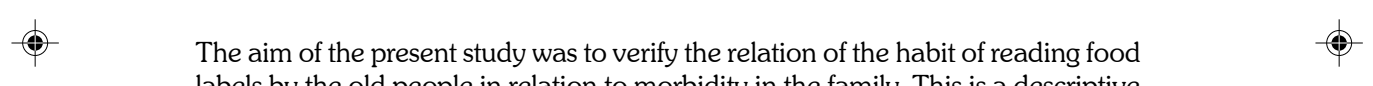


O número de idosos que apresentam patologias pessoais ou familiares e estão habituados a ler rótulos de alimentos também se mostrou elevado (n = 16); sendo a leitura da informação nutricional dos rótulos dos alimentos importante para grande parte dessa população (89,18%). Mesmo assim, apenas 47,36% consideram-na como um critério de compra e 52,63% compreendem-na.

Também foi percebido que as patologias apresentadas pelos idosos e seus familiares estão fortemente relacionadas ao hábito de leitura dos rótulos por essa população, que procura escolher os alimentos mais adequados mediante a leitura das informações dos rótulos das embalagens. Entre os entrevistados, a prevalência das doenças crônico-degenerativas consiste no maior motivo pelo qual os idosos com casos de doença pessoal ou na família lêem os rótulos.

Considera-se, então, que a leitura de rótulos pela população idosa está relacionada à presença de patologias pessoais e familiares, mas a compreensão dessas informações precisa ser melhorada. Nessa ação, destaca-se o papel do nutricionista como educador, promotor e mantenedor da saúde, mediante ações diretas ou indiretas de segurança alimentar e atenção dietética.

## Abstract



The aim of the present study was to verify the relation of the habit of reading food labels by the old people in relation to morbidity in the family. This is a descriptive study with a group of 52 old people, during their visits to the supermarket, in Criciúma (SC). The data were collected by the application of a questionnaire divided into two parts: 1) general questions such as the individual's age, sex, and expenses with food, as well as his habit of reading food labels; 2) specific questions on labeling of foods. Of the 52 elderly people interviewed, more than half (55,77%) declared to read the food labels. The most common disease reported were Diabetes Mellitus (45%) and heart problems (20%). The elderly with personal, familiar cases of disease interviewed, almost the totality (86,20%), consider the nutritional information in labels important. After the analysis of the results, we observed that the elderly population uses to read labels, although they do not always understanding the information. The lack of understanding of the labels can make consumers abandon the habit of reading it. The nutritionist, as an educator, must develop actions to educate elder people in relation to food labels, in order to facilitate the understanding of the nutritional information and help consumers to make their choices.

**Keywords:** elderly people, labelling, nutritional information.





## Referências

BRASIL, Conselho Nacional de Educação. **Resolução CNE/CES 5**, de 7 de novembro de 2001. Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Nutrição.

BRASIL. Lei 8.234, de 17 de setembro de 1991, Regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências. **Diário Oficial da União; Poder Executivo**, de 18 de setembro de 1991.

BRASIL. Resolução RDC nº 259, de 20 de setembro de 2002. Aprova o regulamento técnico sobre rotulagem de alimentos embalados. **Diário Oficial da União; Poder Executivo**, de 23 de setembro de 2002.

BRASIL. Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. **Diário Oficial da União; Poder Executivo**, de 26 de dezembro de 2003.

CHAIMOWICZ, F. Health of the Brazilian elderly population on the eve of the 21st century: current problems, forecasts and alternatives. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 184-200, abr. 1997.

COELI, C. M.; FERREIRA, L. G. F. D.; DRBAL, M. M. *et al.* Mortalidade em idosos por diabetes mellitus como causa básica e associada. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 36, n. 2, p. 135-140, abr. 2002.

HEALTHYROADS. Understanding the nutrition labeling on foods. Jun. 2004. Disponível em: [http://www.healthyroads.com/mylibrary/data/ash\\_ref/html/art\\_understandingthenutritionlabelingonfoods.asp?HP=&](http://www.healthyroads.com/mylibrary/data/ash_ref/html/art_understandingthenutritionlabelingonfoods.asp?HP=&).