



Alterações Na Adesão À Dieta Mediterrânica Antes E Depois Do Confinamento Por Covid-19

VANDA ANDRADE¹, ANDRÉ SILVA¹, BÁRBARA RATO¹; MATILDE AFONSO¹; TOMÁS PIRES¹, PAULA PINTO^{1,2}

¹ Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, 2001-904 Santarem, Portugal

² Life Quality Research Centre (CIEQV), IPSantarém/IPLeiria, 2040-413 Rio Maior, Portugal

Introdução

A Dieta Mediterrânica (DM) é considerada como um dos padrões alimentares mais saudáveis e sustentáveis. O confinamento derivado da pandemia Covid-19 teve impacto no contacto social e no estilo de vida, incluindo hábitos alimentares¹. Este estudo teve como **OBJETIVO** avaliar o efeito do confinamento na adesão à Dieta Mediterrânica e as alterações no consumo de alimentos característicos deste padrão alimentar.

Resultados

A amostra PosC apresenta uma maior percentagem de homens e menor percentagem de mulheres do que a amostra PreC, uma idade superior e uma maior adesão à DM (Quadro 1). Foram observadas diferenças significativas ($p < 0,05$) no que concerne ao consumo de vegetais, frutos, e peixe, tendo havido um aumento da frequência de consumo destes alimentos (Figura 1).

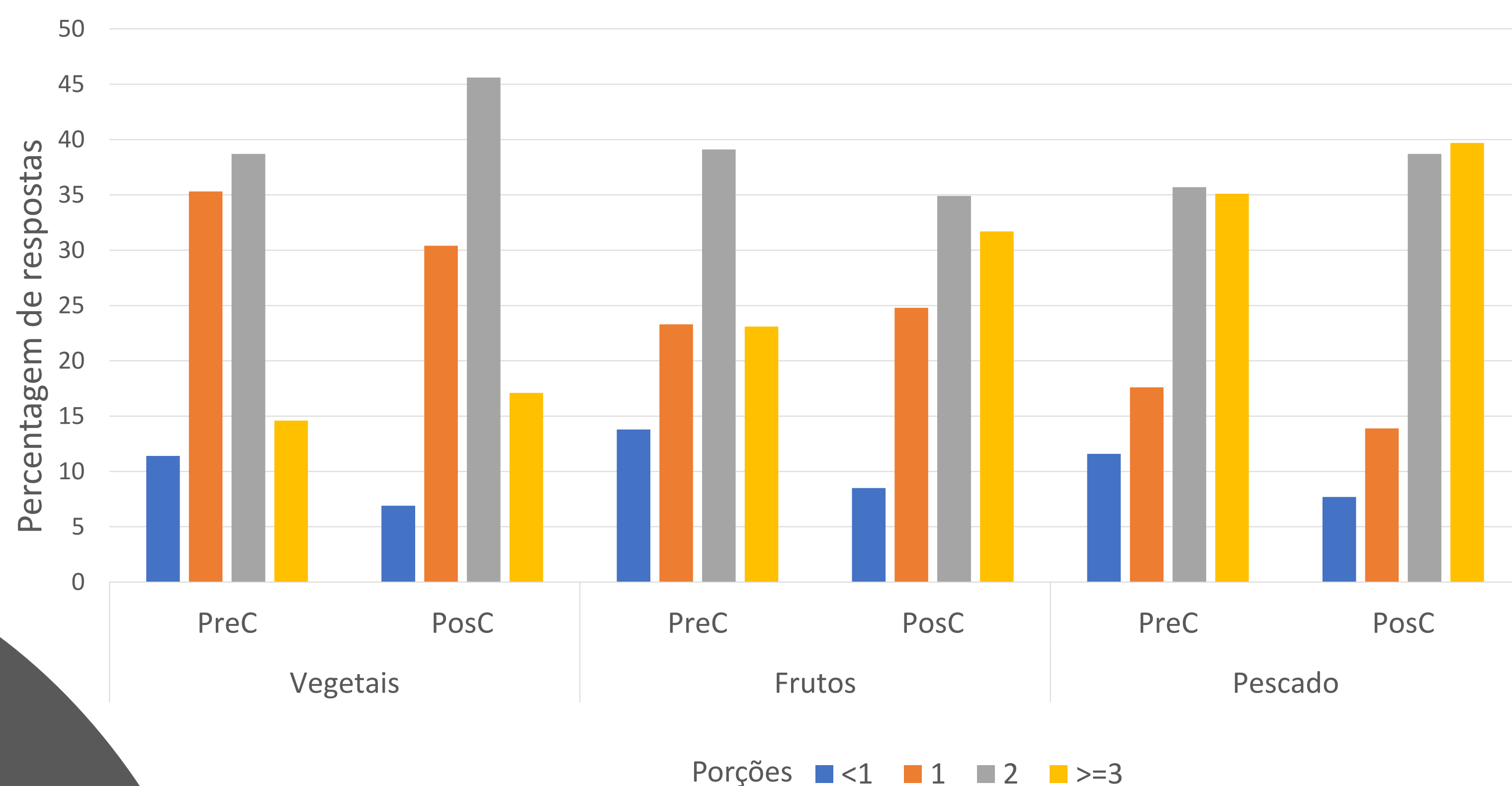


Figura 1 – Comparação das frequências de consumo nas amostras PreC e PosC. As porções de frutos e vegetais são diárias; as porções de peixe são semanais.

Metodologia

Os dados foram recolhidos online, por meio de um inquérito de frequência alimentar antes do primeiro confinamento (PreC) e após o último confinamento (PosC) devido à pandemia Covid-19. Foram elegíveis para análise participantes adultos, de nacionalidade portuguesa e residentes em Portugal. A adesão à DM foi calculada por meio do índice MEDAS (Mediterranean Diet Adherence Screener).

Quadro 1: Características dos participantes das amostras PreC e PosC.

Amostra	PreC	PosC	Valor p
(N)	493	375	
Género (%)			
Masculino	28%	42%	<0.001
Feminino	72%	59%	
Idade			
(média ± DP)	36.5 ± 13.6	40.0 ± 13.7	>0.001
IMC			
(média ± DP)	24.2 ± 4.5	24.8 ± 5.0	0.056
MEDAS			
(média ± DP)	6.2 ± 1.5	7.8 ± 1.9	<0.001

CONCLUSÃO

A pandemia Covid-19 parece ter tido um impacto positivo nos hábitos alimentares, induzindo um aumento na adesão à Dieta Mediterrânica.

REFERÊNCIAS

1 - Lamy, E. et al. Changes in food behavior during the first lockdown of COVID-19 pandemic: A multi-country study about changes in eating habits, motivations, and food-related behaviors, Food Quality and Preference, Volume 99, 2022, 104559, ISSN 0950-3293, <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104559>.

Agradecimentos

Programa financiado pela FCT - Fundação para a Ciência e Tecnologia/Ministério da Educação e Ciência: CIEQV (LQRC- Life Quality Research Centre -UIDP/04748/2020 Este estudo foi realizado no âmbito do consórcio MeDiWeB.