

13ª JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

NUTRIÇÃO

INGESTÃO DE MACRONUTRIENTES E A CONTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS PROCESSADOS NA DIETA DE IDOSOS

Nayara Simas Frauches (IC-UNIRIO) ¹; Lidiane Medella Araújo (IC-FAPERJ) ¹; Helen de Souza Batista (IC-UNIRIO) ¹; Luciana Silva Ferreira (Orientadora) ¹

¹ - Departamento Nutrição Fundamental; Escola de Nutrição; Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

² - Apoio Financeiro: FAPERJ/CNPQ

Palavras-chave: idosos; hábitos alimentares; alimentos processados.

INTRODUÇÃO

Mudanças no estilo de vida e no hábito alimentar da população têm sido analisadas, tanto no âmbito nacional como mundial, visto a importância destes fatores para a saúde e a bem estar dos indivíduos. O aumento da produção e consumo de alimentos processados industrialmente e bebidas é uma importante causa das pandemias atuais de obesidade e doenças crônicas relacionadas. No entanto, as avaliações nutricionais e recomendações dietéticas normalmente usam classificações dos alimentos que, em grande parte, ignoram ou minimizam a importância do processamento industrial de alimentos (MONTEIRO et al., 2010). Com o rápido processo de envelhecimento da população brasileira e o aumento da incidência de doenças crônicas e agravos não transmissíveis, possivelmente associadas ao alto consumo de alimentos com baixa qualidade nutricional, verifica-se a necessidade de caracterização do perfil alimentar dos idosos no Brasil, dando a ênfase necessária ao consumo de alimentos processados. A compreensão da influência de novos hábitos alimentares na saúde de idosos é uma alternativa viável para auxiliar o governo, bem como os profissionais de saúde, no planejamento de medidas de prevenção de doenças e distúrbios nutricionais, e promoção da saúde.

OBJETIVO

Caracterizar o consumo alimentar atual, segundo conteúdo energético e de macronutrientes, e avaliar a contribuição dos alimentos processados no valor calórico total da dieta de idosos, participantes de um grupo de apoio à terceira idade, no Rio de Janeiro.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo preliminar, de caráter transversal, descritivo e analítico, realizado com 40 idosos (≥ 60 anos), de ambos os sexos, participantes do Programa Interdisciplinar de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Idoso (Grupo Renascer), da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. O presente trabalho foi desenvolvido com base em dados oriundos do projeto "Obesidade sarcopênica no envelhecimento: implicações nas condições de vida e saúde de idosos do município do Rio de Janeiro", coordenado pela Profa. Luciana Silva Ferreira, da Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO, e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) (parecer nº 264.636, de 29 de maio de 2013). A participação dos idosos foi voluntária e condicionada à assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta dos dados foi realizada em prédio anexo ao Hospital Universitário Gaffre e Guinle (HUGG), onde são realizadas as atividades do Grupo Renascer. Este estudo compreendeu a análise dietética quantitativa de energia e macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) da dieta consumida pelos idosos, mediante a realização de inquérito dietético do tipo recordatório 24 horas. A partir da lista de alimentos consumidos pelos idosos identificou-se a contribuição calórica dos alimentos processados em geral e segundo tipo de processamento dos alimentos, na ingestão calórica total do idoso. O processamento dos alimentos foi classificado segundo proposto por Monteiro et al. (2010), que considera a extensão e o propósito do processamento dos alimentos: 1) alimentos não processados ou minimamente processados; 2) alimentos culinários processados ou ingredientes alimentícios industriais e 3) alimentos ultraprocessados. Os dados foram analisados no software Dietpro®, versão 5i, e apresentados segundo ingestão média em gramas/dia e quilocalorias/dia.

RESULTADOS

O conteúdo energético e de macronutrientes da dieta atual dos idosos analisados está apresentada na Tabela 1, segundo grupos etários. Verifica-se maior ingestão calórica média entre o grupo de 60 a 69 anos (1042,2 Kcal), entretanto, a maior proporção de carboidratos na dieta foi observada entre idosos de 70 a 79 anos (61,22%), de proteínas, entre aqueles de 60 a 69 anos (23,92%) e, de lipídeos, entre idosos de 80 anos e mais (26,93%).

13ª JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

Tabela 1. Caracterização do conteúdo energético e de macronutrientes da dieta atual de idosos frequentadores de um grupo de convivência. Rio de Janeiro, 2014.

Grupos etários	Conteúdo calórico e de macronutrientes (valores médios) da dieta atual de idosos						
	Total Kcal/dia	Carboidratos		Proteínas		Lipídeos	
		Kcal	% total	Kcal	% total	Kcal	% total
60 a 69 anos	1042,19	539,64	51,77	249,3	23,92	249,93	23,98
70 a 79 anos	928,14	568,30	61,22	174,78	18,83	177,02	19,07
80 anos e mais	863,84	452,78	52,41	176,82	20,46	232,64	26,93
Total	934,47	520,24	55,67	200,3	21,43	219,86	23,52

Os dados descritivos da ingestão de macronutrientes em gramas por dia, encontram-se na Tabela 2.

Tabela 2. Caracterização do conteúdo em gramas de macronutrientes da dieta atual de idosos frequentadores de um grupo de convivência. Rio de Janeiro, 2014.

Conteúdo em gramas de macronutrientes (valores médios) da dieta atual de idosos			
Grupos etários	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Lipídeo(g)
60 a 69 anos	135,84	62,29	27,73
70 a 79 anos	187,51	43,68	20,56
80 anos e mais	113,51	44,22	25,90
Total	145,62	50,06	24,73

Nota-se que a maior ingestão de proteína e lipídeo, é decorrente do grupo de 60 a 69 anos (62,29 g), porém o grupo de 70 a 79 anos apresentou o maior consumo de carboidratos(187,51 g).

Tabela 3. Contribuição calórica de alimentos processados e não processados na dieta de idosos de grupo de convivência. Rio de Janeiro, 2014.

Grupos etários	Valor calórico total da dieta	Alimentos não processados ¹		Alimentos processados ²	
		Kcal	%	Kcal	%
60 a 69 anos	1042,19	218,84	20,99	769,9	73,87
70 a 79 anos	928,14	111,95	12,06	801,4	86,34
80 anos e mais	863,84	208,45	24,13	655,11	75,83
Total	934,47	179,74	19,06	742,13	78,68

¹ Neste grupo de alimentos, considerou-se alimentos in natura e minimamente processados.

² Neste grupo de alimentos, considerou-se alimentos processados e ingredientes culinários, e alimentos ultraprocessados.



13ª JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

Ao analisar o consumo de alimentos processados pelos idosos, verifica-se que 78,68% da dieta desta população é proveniente de alimentos processados. Ao analisar por grupos etários, observa-se que os idosos de 70 a 79 anos foram os que apresentaram maior consumo de alimentos processados (86,34%). Por outro lado, o grupo de idosos de 60 a 69 anos, foi o que apresentou o maior consumo de alimentos não processados (20,99%).

CONCLUSÃO

Acompanhando o que tem-se observado entre crianças e adultos, a análise prévia dos dados deste estudo mostra que os idosos também apresentam elevado consumo de alimentos processados, diferente do esperado dado que esse grupo participa com frequência de atividades de educação nutricional, dado que pertencem à um grupo de convivência.

REFERÊNCIAS

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva:World Health Organization;p.916, 2003.
MONTEIRO C; LEVY RB; CLARO RM. A new classification of foods based on the extent and purpose of food processing. Rev Saúde Pública, v. 14, n. 3, p.. 2034-2049, 2010.