

# INGESTÃO NUTRICIONAL, MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS E DOENÇAS CRÓNICAS AUTO-REPORTADAS NUMA AMOSTRA REPRESENTATIVA DA POPULAÇÃO PORTUGUESA

Pinhão S<sup>I,II</sup>, Poínhos R<sup>I</sup>, Afonso C<sup>I,II,III</sup>, Franchini B<sup>II,III</sup>, Teixeira VH<sup>II,III</sup>, Moreira P<sup>II,III</sup>, Durão C<sup>III</sup>, Pinho O<sup>II,III</sup>, Silva D<sup>II,III</sup>, Reis JPL<sup>III</sup>, Veríssimo MT<sup>III</sup>, de Almeida MDV<sup>II,III</sup>, Correia F<sup>I,II,III</sup>

O conhecimento do aporte nutricional de uma população permite compreender a adequação da respetiva ingestão alimentar, identificar desvios face às necessidades e formular políticas para promover a saúde. Foram objetivos avaliar e relacionar na população portuguesa: o aporte nutricional e energético, peso, IMC e perímetro da cintura (Pc) e doenças auto-reportadas.

No âmbito do estudo “Alimentação e Estilos de Vida da População Portuguesa” estudou-se uma amostra representativa da população adulta portuguesa (n = 3529). Mediu-se a estatura, peso e Pc e calculou-se o IMC, classificado de acordo com a OMS. Avaliou-se a ingestão alimentar (24 horas anteriores) e a análise nutricional foi feita com recurso ao *FoodProcessor*®. A presença de patologias foi auto-reportada, por identificação a partir de lista pré-definida.

As medianas de ingestão da população portuguesa são de 1949 kcal, 86 g de proteínas, 210 g de glúcidos e 64 g de lípidos. As proteínas contribuem em média para 19,0% do valor energético total, os glúcidos 46,0% e os lípidos 31,1%. Os indivíduos mais jovens apresentam aporte energético e de todos os macronutrientes superior e as mulheres ingerem menor quantidade de energia. O Norte é a região com aporte energético mais elevado e o Centro a região com menor aporte. Os homens mais pesados e os que têm Pc mais elevado apresentam maior aporte energético e de proteínas, lípidos e glúcidos. No caso das mulheres, o aporte energético e de macronutrientes não parece relacionado com o peso ou Pc, mas quanto maior o IMC menor o aporte de energia, glúcidos e lípidos.

A patologia mais relatada é a hipertensão arterial (HTA), seguida de hipercolesterolemia, doença cardiovascular (DCV) e Diabetes Mellitus (DM). Todas as patologias são mais referidas pelas mulheres, excepto a DCV e hiperuricemia/gota. Os obesos apresentam maior frequência de todas as patologias, excepto anemia; mais de metade apresenta HTA, dois quintos tem hipercolesterolemia e cerca de um sexto refere DM.

O aporte energético mediano da população portuguesa está dentro das recomendações para a população geral, mas a ingestão de proteínas encontra-se muito acima do recomendado, independentemente da idade, sexo ou região. Os resultados evidenciam a relação de várias patologias com o IMC.

<sup>I</sup> Centro Hospitalar de São João, E.P.E., Porto.

<sup>II</sup> Universidade do Porto – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação.

<sup>III</sup> Direção da Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação.

Estudo desenvolvido no âmbito do protocolo de mecenato científico entre a Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação e a Nestlé Portugal, S. A.