

DETERMINANTES DA SAÚDE E ESCOLHA ALIMENTAR EM IDOSOS PORTUGUESES

Afonso C^{I,II}, Pinhão S^{III}, Póinhos R^I, Franchini B^{I,II}, Teixeira VH^{I,II}, Moreira P^{I,II}, Durão C^{II}, Pinho O^{I,II}, Silva D^{I,II}, Reis JPL^{II}, Veríssimo MT^{II}, Correia F^{I,II,III}, de Almeida MDV^{I,II}

O envelhecimento da população é uma das características demográficas mundiais e europeias mais marcantes da atualidade. Com o objetivo de promover um envelhecimento bem sucedido usufruindo do potencial desta população, o parlamento Europeu estabeleceu 2012 como o Ano Europeu dedicado ao Envelhecimento Ativo. Se o consumo alimentar afeta de forma decisiva o envelhecimento, não é menos verdade que o envelhecimento determina a escolha de alimentos e o padrão alimentar das populações. Conhecer os determinantes da saúde e da escolha alimentar dos idosos Portugueses autónomos é o propósito deste trabalho. Inquiriram-se 711 idosos, com idade igual ou superior a 65 anos, participantes do estudo “Alimentação e Estilos de Vida da População Portuguesa”.

A alimentação (52.4%), o peso (17.1%) e fumar (15.5%) foram identificados como os fatores com maior relevância para a saúde nesta população. Com menor expressão destacam-se fatores como o consumo de bebidas alcoólicas (8.6%) e a prática de atividade física (9.4%). A alimentação e o peso são reportados como de maior relevância para a saúde pelas mulheres e pelos mais escolarizados, o primeiro aspeto pelo grupo mais novo, e o segundo pelos mais velhos. A prática de atividade física é marcadamente mais relevante para as mulheres, mais jovens e para os mais escolarizados. Para a seleção alimentar destacaram-se fatores como o sabor dos alimentos (47.5%), o preço dos alimentos (35.8%) e tentar praticar uma alimentação saudável (30.2%). De forma inversa o conteúdo em aditivos, corantes e conservantes (2.7%) dos alimentos e a apresentação ou embalagem (4.7%) foram os determinantes menos referidos. O sabor foi mais determinante da escolha alimentar por parte das mulheres, do grupo mais jovem e mais escolarizado enquanto que o preço foi mais referido também pelas mulheres, mais velhas e com escolaridade mais baixa. Os resultados do presente trabalho, realizado com uma amostra representativa revela os fatores que deverão ser tidos em consideração para delinear programas adequados à população Portuguesa e que contribuam para a sua qualidade de vida.

^I Universidade do Porto – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação.

^{II} Direção da Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação.

^{III} Centro Hospitalar de São João, E.P.E., Porto.

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.