

ASSOCIAÇÃO ENTRE ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNEA, ACTIVIDADE FÍSICA, ÍNDICES DE ADIPOSIDADE E CAPACIDADE FÍSICA FUNCIONAL NO ENVELHECIMENTO: UM ESTUDO TRANSVERSAL

Portugal-Nunes C^{I,II,III}, Castanho TC^{I,II,III}, Sousa N^{I,II,III}, Palha JA^{I,II,III}, Santos NC^{I,II,III}

Comunicação oral 13

INTRODUÇÃO

De entre os agentes etiológicos do excesso de peso e da obesidade destacam-se o sedentarismo e os hábitos alimentares. Nos últimos anos o sedentarismo tem sido sugerido não só como uma causa mas também como uma consequência do aumento ponderal. De entre os padrões alimentares, a dieta mediterrânea tem sido consistentemente associada a indicadores favoráveis de saúde física e mental, incluindo a prevenção do excesso de adiposidade. Apesar do impacto da actividade física, do padrão alimentar e da obesidade no estado de saúde estarem bem documentados, a relevância destes na manutenção da capacidade física funcional tem sido pouco estudada.

^I Life and Health Sciences Research Institute (ICVS), School of Health Sciences, University of Minho, Campus Gualtar.

^{II} ICVS/3B's – PT Government Associate Laboratory, Braga/Guimarães.

^{III} Clinical Academic Center – Braga.

MÉTODOS

120 voluntários da coorte “Switchbox - Maintaining health in old age through homeostasis” foram recrutados e avaliado o nível de actividade física, capacidade física funcional, estado nutricional, adesão à dieta mediterrânea e composição corporal (índices de adiposidade).

RESULTADOS

Observaram-se níveis inferiores de actividade física em indivíduos com maior adiposidade. O grau de adesão à dieta mediterrânea associou-se inversamente com a adiposidade. Todos os índices de adiposidade utilizados foram significativamente preditos pela adesão à dieta mediterrânea. Apesar de similares, os efeitos da actividade física e da adesão à dieta mediterrânea são independentes. A capacidade física funcional diminui com o aumento da adiposidade medida pelo índice de massa corporal (IMC) ou pelo rácio da altura para a cintura (WtHtR). O WtHtR foi capaz de identificar diferenças de forma mais sensível que o IMC.

CONCLUSÃO

Os dados aqui apresentados sugerem que a adesão à dieta mediterrânea e o nível de actividade física estão independentemente associados com os índices de adiposidade que, por sua vez, estão associados à capacidade física funcional. Sugere-se ainda que o WtHtR seja um índice mais sensível que o IMC na população em envelhecimento, o que deverá ser aprofundado em estudos noutras coortes.