

ESTUDO DE UMA AMOSTRA DA POPULAÇÃO ADULTA PORTUGUESA COM EXCESSO DE PESO E OBESIDADE QUANTO AOS MÉTODOS DE CONFEÇÃO MAIS UTILIZADOS

Melim D^I, Oliveira BMPM^{II,III}, Pinhão S^{II}, Poínhos R^{II}, Franchini B^{II}, Afonso C^{II}, Almeida MDV^{II}, Correia F^{II,IV}

Comunicação oral 16

INTRODUÇÃO

Os fatores passíveis de influenciar o estado ponderal nos diferentes estratos da população, comorbilidades decorrentes e estilo de vida associado, permitem aumentar o conhecimento para a prevenção e delineamento de estratégias de intervenção na área da nutrição. Verifica-se que a maioria dos doentes com sobrecarga ponderal considera os métodos de confeção cozido e grelhado os ideais para a perda de peso, esquecendo outras variáveis importantes como quantidades e gordura adicionada.

MÉTODOS

Estudou-se uma amostra da população adulta portuguesa constituída por indivíduos com IMC igual ou superior a 25kg/m² (n=1886). Os dados utilizados são cedidos pela Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação, que desenvolveu um questionário com o objetivo de avaliar o estado nutricional, ingestão alimentar, e outras variáveis como por exemplo escolaridade. Efetuou-se análise estatística por forma a aferir quais as relações entre os métodos de confeção utilizados e as diversas variáveis.

RESULTADOS

Relativamente aos métodos de confeção, os cozidos foram relatados por 61% da amostra, os fritos por 40%, os assados por 24% e os grelhados por 18%. Os menos reportados foram estufados e guisados. A média de idades é de 51 anos, sendo 43% da amostra constituída por mulheres, as quais ingeriam significativamente menos fritos ($p < 0.001$), grelhados ($p = 0.005$) e assados ($p = 0.011$) que os homens. A média de IMC é de 28.7kg/m². 73% com IMC 25-29.9kg/m² e 27% igual ou superior a 30kg/m²; o consumo de grelhados associou-se a um IMC significativamente menor ($p = 0.024$). A média de escolaridade é de 8 anos, e são os indivíduos mais novos ($p < 0.001$) e com mais escolaridade ($p = 0.007$) que ingerem mais fritos, assados e grelhados ($p < 0.001$).

CONCLUSÕES

Verificou-se que 61% dos portugueses com sobrecarga ponderal ingerem alimentos cozidos, e que os grelhados se associam a um menor IMC. São necessários mais estudos para verificar os conceitos de métodos de confeção.

^I Centro Hospitalar de São João, EPE Porto.

^{II} Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

^{III} Laboratório de Inteligência Artificial e apoio à decisão (Unidade da FCT n.º4089) – INESC Porto.

^{IV} Centro de Investigação e Desenvolvimento em Nefrologia e Infeciologia, INEB, UP.