

# DISTRIBUIÇÃO CIRCADIANA DAS REFEIÇÕES DE IDOSOS EUROPEUS

Morais C<sup>I</sup>, Afonso C<sup>I</sup>, Oliveira BMBP<sup>I</sup>, Davidson K<sup>II</sup>, Raats MI<sup>I</sup>, Lumbers M<sup>II</sup>, de Almeida MDV<sup>I</sup>

## INTRODUÇÃO

A análise das refeições realizadas ao longo do dia é um tema de grande interesse para o estudo dos hábitos alimentares da população idosa. A possibilidade de poder comparar diferentes culturas e circunstâncias de vida, pode ser uma mais valia para o estabelecimento de políticas alimentares mais adequadas a cada grupo-alvo específico, nomeadamente para a população idosa.

## OBJECTIVO

Com este estudo pretende-se abordar a distribuição circadiana das refeições de uma população de idosos europeus e analisar algumas características do seu padrão alimentar.

## POPULAÇÃO E MÉTODOS

A amostra incluiu 19 662 idosos a viver na comunidade, envolvidos nos Workpackages 5&6 do Projecto Europeu "Food in later life" ([www.foodinlaterlife.org](http://www.foodinlaterlife.org)) pertencentes a 8 países da UE. A amostra estava estratificada por sexo, circunstâncias de vida (a viver sós / acompanhados) e grupos etários (65-74 /  $\geq 75$ ). Foi utilizado um diário alimentar de 7 dias, completado pelos participantes e/ou inquiridores, sendo criada uma base de dados no programa SPSS para análise e tratamento desta informação. As refeições foram classificadas de acordo com a metodologia definida em 7 grupos: bebidas (B), snacks (S), refeição ligeira fria (RLF), refeição ligeira quente (RLQ), refeição principal fria (RPF), refeição principal quente (RPQ) e refeição elaborada (RE). Para a análise estatística efectuou-se o teste de Chi-quadrado e elaboraram-se histogramas.

## RESULTADOS

Quanto à distribuição circadiana das refeições, estabelecendo comparações entre os países do Norte com os do Sul da Europa, destacam-se diferenças pronunciadas nos horários para a realização de refeições. É nítida a realização de refeições em horários bem demarcados para Portugal, Itália e Espanha, em comparação com os restantes países.

Para todos os países existia uma menor frequência no consumo de RPF e RE, sendo Domingo o dia em que havia maior frequência de RE (36%). Quanto a B e S, não foram considerados "verdadeiras refeições" por esta população. No que respeita a RE, RPQ e RPF, são aquelas em que existe um maior consumo de bebidas alcoólicas (ingestão de 60%, 26.2% e 30% respectivamente); sendo também estas as refeições para as quais os idosos referem ter companhia (82%, 61% e 56%, respectivamente).

Numa análise da distribuição circadiana em 2 períodos verificámos que as refeições mais frequentes depois das 17h, para a globalidade da população, são S (24.3%), RPQ (22.3%) e B (19.7%).

## CONCLUSÃO

Existe um grande interesse em avaliar a ingestão alimentar e as refeições realizadas pelos idosos ao longo do dia, pois são frequentemente reportados períodos de jejum nocturno demasiado longos, que terão repercussões negativas ao nível do seu estado de saúde.

<sup>I</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), Portugal

<sup>II</sup> University of Surrey, UK

email:  
ceciliamorais@fcna.up.pt