

MEDIDAS E BARREIRAS PARA A ADOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES EM FUNÇÃO DE SITUAÇÕES DE SAÚDE RELACIONADAS COM A SÍNDROME METABÓLICA

de Almeida MDV, Pinhão S, Parr H, Stewart-Knox B, Gibney M

email:
silviapinhao@fcna.up.pt

OBJECTIVO

Avaliar a percepção de algumas situações associadas à Síndrome Metabólica e relacioná-las com as medidas a adoptar para prevenir doenças cardiovasculares(DCV) e diabetes tipo 2(DM2) bem como respectivas barreiras à mudança.

PARTICIPANTES E MÉTODOS

Através de um inquérito tipo *omnibus* foi inquirida uma amostra representativa de 5967 adultos de seis países europeus (Alemanha, França, Grã-bretanha, Itália, Polónia e Portugal), sobre a percepção de cinco condições de saúde (colesterol elevado(COL), pressão arterial elevada(PAE), obesidade abdominal (OA), glicemia elevada(GE) e stress (STS), e sobre medidas a adoptar para prevenir DM2 e DCV, bem como as barreiras que levam ao não cumprimento dessas medidas preventivas.

RESULTADOS

13% dos indivíduos referem ter COL, 16% PAE, 19% AO, 6%GE e 30% sofrem de STS. Comer menos é considerada uma medida importante para todas as condições excepto STS, evitar alimentos ricos em gordura é importante para todos excepto os que referem GE e iniciar uma dieta específica é indispensável para quem refere COL e AO. Praticar actividade física é importante para quem refere STS e PAE. A barreira mais identificada pelos inquiridos é “informação confusa” (excepto para ao). A falta de motivação e a falta de apoio profissional são barreiras apontadas por quem refere ter COL, AO e STS, sendo a falta de apoio profissional também referido pelos GE. Não saber como incluir medidas saudáveis na rotina diária é barreira para COL, AO e STS.

CONCLUSÃO

Neste trabalho o STS é a condição de saúde referida por mais europeus que também referem estratégias específicas para lidar com o problema. As medidas para adoptar estilos de vida que previnam DM2 e DCV variam consoante o tipo de condição que cada um percebe assim como as dificuldades que lhes estão associadas.