

Adequação do consumo de gorduras saturadas em idosos do Município de Campinas.

Erica Bronzi Durante*, Ligiana Pires Corona, Marilisa Berti de Azevedo Barros, Daniela de Assumpção.

Resumo

O consumo excessivo de gorduras saturadas pode ser prejudicial à saúde, contribuindo para o desenvolvimento de várias doenças em idosos. A recomendação é que a ingestão diária de ácidos graxos saturados na dieta não ultrapasse 10% do valor energético total (VET). Objetivos: Avaliar a adequação do consumo de gorduras saturadas, segundo as condições sociodemográficas em idosos do município de Campinas. Métodos: Trata-se de estudo transversal, que avaliou o consumo de gorduras em 1.509 indivíduos de 60 anos e mais, participantes do Inquérito de Saúde no Município de Campinas (ISACAMP), realizado em 2008/2009. O consumo alimentar foi avaliado a partir do recordatório de 24 horas e as análises estatísticas foram realizadas levando-se em consideração os pesos amostrais para estimativas populacionais. O nível crítico utilizado foi $p < 0,05$. Resultados e Discussões: A inadequação no consumo de gorduras saturadas, foi maior no sexo feminino, com maior escolaridade (≥ 8 anos de estudo), e com maior renda (> 2 salários mínimos). Conclusão: É importante avaliar a qualidade de distribuição de gorduras na dieta dos idosos, a fim de garantir um aporte adequado às necessidades deste grupo etário e contribuir para a prevenção de doenças crônicas, principalmente as doenças cardiovasculares.

Palavras-chave: idosos, gorduras, consumo

Introdução

O consumo excessivo de gorduras saturadas pode ser prejudicial à saúde, contribuindo para o desenvolvimento de várias doenças em idosos. A recomendação é que a ingestão diária de ácidos graxos saturados na dieta não ultrapasse 10% do valor energético total (VET). Por isso, o objetivo do estudo é avaliar a adequação do consumo de gorduras saturadas, segundo características sociodemográficas.

Resultados e Discussão

Trata-se de estudo transversal, que avaliou o consumo de gorduras em 1.509 indivíduos de 60 anos e mais, participantes do Inquérito de Saúde no Município de Campinas (ISACAMP), realizado em 2008/2009. O consumo alimentar foi avaliado a partir do recordatório de 24 horas e o nível crítico utilizado foi $p < 0,05$.

O sexo feminino apresentou maior proporção de inadequação, quando comparado ao sexo masculino (50% e 42,8%, $p = 0,002$). Em relação à escolaridade, idosos com 8 anos ou mais de estudo apresentaram maior proporção de inadequação, em relação aqueles menos escolarizados (56,1% e 44,8%; $p < 0,001$), bem como os de renda mais alta – idosos com renda de 2 salários mínimos ou mais apresentam maior proporção de inadequação quando comparados aqueles que recebem entre 0,5 a 1 salários (52,8% e 40,8%; $p < 0,001$).

Diante dos resultados, percebe-se que as pessoas com maior renda e escolaridade podem ter mais acesso para comprar alimentos de origem animal, como carnes e lácteos, e por isso podem ter consumo de saturadas excessivo.

Tabela 1. % Adequação do consumo de gorduras saturadas, segundo as características sociodemográfica

	Gordura Saturada		Valor P
	Adequado	Inadequado	
Sexo			
Masculino	57,2	42,8	0,002
Feminino	50,0	50,0	
Faixa Etária			
60 a 79 anos	54,3	45,7	0,59
70 a 79 anos	51,9	48,1	
≥ 80 anos	50,8	49,2	
Escolaridade			
Nunca foi à escola	58,3	41,7	0,001
1 a 8 anos	55,2	44,8	
8 anos ou mais	43,9	56,1	
Renda			
$< 0,5$	57,2	42,8	0,01
$\geq 0,5-1$	59,2	40,8	
$> 1 \leq 2$	51,8	48,2	
> 2	47,2	52,8	
Situação Conjugal			
Com Companheiro	54,8	45,2	0,10
Sem Companheiro	50,9	49,1	

Nota: Adequado (consumo de até 10% do VET); Inadequado ($\geq 10\%$ do VET)

Conclusões

É importante avaliar a qualidade de distribuição de gorduras na dieta dos idosos, a fim de garantir um aporte adequado às necessidades deste grupo etário e contribuir para a prevenção de doenças crônicas, principalmente as doenças cardiovasculares.

Agradecimentos

Fundação de Amparo de Apoio à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA).

FREITAS, Elizabete Viana de; PY, Ligia (ed.); CANÇADO, Flávio Aluizio Xavier; DOLL, Johannes; GORZONI, Milton Luiz (Coaut. de). **Tratado de geriatria e gerontologia**. 3. ed. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2011. 1741 p., il. ISBN 9788527719056 (enc.).