AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE PROTEÍNAS EM IDOSOS RESIDENTES NA CIDADE DE LIMEIRA-SP

Beatriz Peres Spagnol*, Gabriela Bragagnola, Bruna Zeferino Mathias, Grazielle Maria da Silva, Carolina Neves Freiria, Larissa Miho Hara, Ligiana Pires Corona.

Resumo

O objetivo do presente trabalho foi avaliar quantitativamente o consumo alimentar de proteínas na dieta de idosos participantes do programa de estratégia da saúde da família e residentes na cidade de Limeira-SP. Foram coletados dados sociodemográficos e de saúde de 157 idosos e o consumo de proteínas nas refeições foi avaliado através da aplicação de um recordatório de 24 horas. O consumo inadequado de proteínas mostrou-se associado significativamente à variáveis sociodemográficas e de saúde. Faz-se necessário conhecer o consumo alimentar dos idosos, assim como identificar o estado nutricional desses indivíduos, para que haja direcionamento de políticas públicas e orientação dos profissionais no cuidado desta população.

Palavras-chave: Idoso, consumo, proteína.

Introdução

Estudos recentes apontam a proteína como nutriente chave na promoção de saúde nos idosos e o consumo dietético maior do que as recomendações já estabelecidas nessa fase da vida tem mostrado melhora no processo de envelhecimento¹. Com base em um conjunto crescente de evidências de dados epidemiológicos e experimentais, vários grupos de especialistas argumentam que uma maior quantidade de proteína de 1,0 g a 1,5 g/ kg de peso/dia pode ser ótima para o músculo esquelético e a saúde geral em idosos¹. O objetivo do presente trabalho é avaliar o consumo alimentar de proteínas e seus fatores associados em idosos da cidade de Limeira-SP.

Resultados e Discussão

Foram entrevistados 157 idosos, sendo coletados dados sociodemográficos, de saúde e realizado a aplicação de um recordatório de 24 horas. Foram considerados como valores de referência para o consumo de proteínas valores $\geq 1,0$ g/kg/dia.

O consumo médio de proteína pela população do estudo (n=157) foi de 67,3g, sendo significativamente maior entre homens do que mulheres (61,4g e 83,1g; $p < 0,005$).

Tabela 1. Prevalência de inadequação do consumo de proteína (g/kg de peso) relacionado a variáveis socioeconômicas e de estado nutricional dos idosos participantes de Limeira – SP.

	n	Inadequado (%)	Valor p
Gênero			
Feminino	114	69,30	-
Masculino	43	51,16	0,034**
Faixa etária			
60 a 69 anos	82	64,63	-
70 a 79 anos	63	57,14	-
≥ 80 anos	11	100	0,024*
Insegurança alimentar por falta de dinheiro			
Não	145	62,07	-
Sim	12	91,67	0,057*
IMC			
Desnutrido	6	33,33	-
Eutrófico	57	54,39	-
Sobrepeso	94	72,34	0,016*

CC*

Sem risco	60	51,67	-
Risco	96	72,92	0,007**

*teste exato de Fisher **qui quadro de Pearson *circunf. cintura

De acordo com a Tabela 1 o consumo inadequado de proteínas teve associação significativa com as variáveis socioeconômicas e de estado nutricional. Foi observado que as mulheres têm um consumo mais inadequado de proteína do que os homens, assim como visto num estudo de base populacional de Porto Alegre². Todos os idosos com 80 anos ou mais apresentaram inadequação do consumo do macronutriente, o que pode estar associado a anorexia do envelhecimento, que é caracterizada pela inapetência e baixa ingestão alimentar que ocorre com frequência em idosos longevos³.

Também é possível notar que 91% dos idosos com insegurança alimentar referiram ingestão inadequada de proteína. Os indivíduos com sobrepeso são os que mais demonstraram consumo inadequado de proteína, o que pode estar relacionado com o fato de que as proteínas influenciam diretamente no esvaziamento gástrico e aumento da saciedade⁵.

Conclusões

O consumo alimentar de proteína é influenciado por diversos fatores, bem como são vistos nos resultados apresentados. Grande parte dos idosos estudados apresentam inadequação no consumo do macronutriente, o que pode repercutir no processo de envelhecimento e qualidade de vida desta população.

Agradecimentos

Agradeço pelo apoio do CNPQ e Ministério da Saúde, assim como ao PIBIC pela bolsa de Iniciação Científica.

⁵ Bell, E. A.; Rolls, B. J.; Energy density of foods affects energy intake across multiple levels of fat content in lean and obese women. *Am. J. Clin. Nutr.* **2001**.

¹ Franzke, B.; Neubauer, O.; Cameron-Smith, D.; Wagner, K. Dietary Protein, Muscle and Physical Function in the Very Old. *Nutrients*. **2018**.

³ Morley, J.E.; Silver, A.J. Anorexia in the elderly. *Neurobiology of Aging*, Vol. 9, pag 9-16. Pergamon Journals Ltd., **1988**.

⁴ Silva, C. C. S., Oliveira, K. B. B., Alves, A. D. S., Neves, J. A., Modesto, C. A. C., & Vianna, R. P. D. T. Associação entre consumo alimentar e (in) segurança alimentar e nutricional em São José dos Ramos-PB. *Brazilian Journal of Food Technology*. **2012**.

² Venturini, C. D.; Engroff, P.; Sgnaolin, V.; Kik, R. M. E.; Morrone, F. B.; Silva Filho, I. G. D.; Carli, G. A. D. Consumo de nutrientes em idosos residentes em Porto Alegre (RS), Brasil: um estudo de base populacional. *Ciência & Saúde Coletiva*. **2015**.