



NÚMERO DE REFEIÇÕES DIÁRIAS E A ASSOCIAÇÃO COM O ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS RESIDENTES EM LIMEIRA - SP

Gabriela Bragagnola*, Beatriz P. Spagnol, Bruna Z. Mathias, Grazielle M. da Silva, Carolina N Freiria, Larissa M. Hara, Ligiana P. Corona

Resumo

O objetivo do presente trabalho foi avaliar a associação entre o número de refeições diárias com o estado nutricional dos idosos participantes do programa de estratégia da saúde da família e residentes na cidade de Limeira-SP. Foram entrevistados 159 idosos, sendo coletadas informações sociodemográficas, de estado nutricional (circunferência de cintura, panturrilha, IMC) e força muscular (medida pela força de prensão palmar). O número de refeições foi avaliado através da aplicação de um recordatório de 24 horas. A realização inadequada do número das refeições principais e lanches nos intervalos apresentou associação significativa com dinapenia e inadequação das circunferências da panturrilha e cintura. A avaliação do consumo alimentar deve fazer parte da triagem nutricional em idosos participantes da estratégia de saúde da família a fim de evitar o agravamento e o desenvolvimento de doenças na velhice.

Palavras-chave: nutrição do idoso, refeições, estado nutricional

Introdução

No idoso o estado nutricional relaciona-se diretamente com as modificações que ocorrem por conta do envelhecimento e nesta fase a alimentação adequada tem papel chave na manutenção da qualidade de vida, estado nutricional e saúde do idoso¹.

De acordo com o Ministério da Saúde, um dos fatores de grande importância para a nutrição adequada nesta fase é o fracionamento das refeições. Os idosos devem fazer de cinco a seis refeições por dia, sendo elas três básicas e dois ou três lanches durante o intervalo dessas principais².

O fracionamento das refeições é importante nesta fase visando a adequação da dieta ao ciclo digestivo mais lento do idoso. O estabelecimento de horários para as refeições auxilia na otimização da absorção dos nutrientes assim como na saciedade e bem-estar na velhice².

Diante do exposto, o objetivo do presente trabalho é analisar a associação entre o fracionamento das refeições e o estado nutricional de idosos residentes da cidade de Limeira- SP.

Resultados e Discussão

Foram entrevistados 159 idosos, sendo coletados dados sociodemográficos, de saúde e realizado a aplicação de um recordatório de 24 horas. Foram considerados como valores de referência o consumo de ≥ 2 lanches e de ≥ 3 refeições principais. Para análise de associações foi empregado o teste χ^2 . Dos entrevistados, 78,18% faziam ≥ 3 refeições e apenas 16,97% faziam ≥ 2 lanches nos intervalos com as refeições.

Tabela 1. Prevalência da adequação de refeições principais, lanches e fatores associados em idosos de Limeira – SP.

Variável analisada	≥ 3 refeições		Valor p
	N	(%)	
FPP*			0,012
Robusto	101	82,79	
Dinapênicos	22	62,86	
CP**			0,011
Adequado	120	80,54	
Inadequado	4	44,44	

	≥ 2 lanches		Valor p
	N	(%)	
CC***			0,018
Adequado	18	78,26	
Inadequado	70	51,85	
CP			0,039
Adequado	80	53,69	
Inadequado	8	88,89	

*Força de Pressão Palmar **Circunf. panturrilha *** Circunf. cintura

De acordo com a Tabela 1, os idosos que realizavam ≥ 3 refeições eram mais robustos, apresentavam melhor adequação da circunferência de cintura e quadril.

O presente trabalho é um dos poucos na literatura a associar o número de refeições e estado nutricional em idosos.

Prochnik³ em estudo com adolescentes encontrou que aqueles que realizavam > 3 refeições apresentaram IMC, circunferência da cintura e do quadril maiores do que aqueles que consumiam a quantidade adequada.

Uma das possíveis relações entre estado nutricional e número de refeições nos idosos é que através das refeições principais os idosos podem atingir mais facilmente dosagens de 20 a 30 g de proteína, valores relatados na literatura como necessários para o anabolismo muscular nesta fase⁴.

Conclusões

O estudo demonstrou associação entre o fracionamento de refeições e o estado nutricional e tais dados servem de base para fomentar discussões sobre a importância da triagem nutricional na estratégia da saúde da família.

Agradecimentos

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

1 Martins MV, Souza JD, Franco FS, Martinho KO, Tinoco AL. Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional. *Hu Revista*, Juiz de Fora, v. 2, n. 42, p.125-131, jun./ago. 2016.

2 MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

3 Prochnik CCE, Costa RS, Sichiari R, Pereira RA, Veiga GV. Meal consumption patterns and anthropometric measurements in adolescents from a low socioeconomic neighborhood in the metropolitan area of Rio de Janeiro, Brazil. *I. Appetite*, v.3 n. 52, p.735-739. 2009

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