



CONSUMO ALIMENTAR DE IDOSOS DO MEIO RURAL DE IJUÍ, RS¹

Débora Rost, Iara Denise Endruweit Battisti³, Ingrid Dalira Schweigert⁴, Liège Lima Beier⁵, Loiva Beatriz Dallepiane⁶, Luciele de Lima Machado⁷, Tânia Regina Lucchese Bellé⁸

INTRODUÇÃO: No último século, os processos de transição demográfica, epidemiológica e nutricional têm afetado, para além dos países economicamente desenvolvidos, os países em desenvolvimento, incluindo o Brasil, configurando amplo espectro de manifestação de doenças crônicas não transmissíveis, influenciáveis pelo ambiente e, portanto, passíveis de prevenção. A relação entre o consumo alimentar e este grupo de doenças tem sido amplamente abordada, sendo que evidências científicas as apontam como manifestação da má-nutrição. O envelhecimento, apesar de ser um processo natural, submete o organismo a diversas alterações, com repercussões nas condições de saúde e nutrição do idoso. Vários estudos em diferentes populações mostram, também na população idosa, alta prevalência de desnutrição, obesidade ou sobrepeso. Esses resultados são decorrentes das condições peculiares em que os idosos se encontram, seja no ambiente familiar, vivendo sozinhos, ou institucionalizados, agravados pelas condições socioeconômicas, pelas alterações fisiológicas inerentes à idade e pela progressiva incapacidade para realizarem sozinhos as suas atividades cotidianas. Nesse contexto, os efeitos da alimentação inadequada, tanto por excesso como por déficit de nutrientes, têm expressiva representação, o que reflete num quadro latente de má nutrição em maior ou menor grau. O Guia Alimentar para a População Brasileira, instrumento oficial que define as diretrizes alimentares para serem utilizadas na orientação de escolhas mais saudáveis de alimentos pela população brasileira, tem o propósito de contribuir para a orientação de práticas alimentares que visem à promoção da saúde e a prevenção de doenças relacionadas à alimentação. Ele traz informações sobre como deve ser a utilização dos alimentos, com dicas para as famílias, para os produtores de alimentos, para os profissionais de saúde e para as estratégias dos gestores públicos, com recomendações em porções diárias por grupos de alimentos: cereais, tubérculos e raízes; frutas, verduras e legumes; leguminosas; leite e derivados; carnes e ovos e gorduras e açúcares. Considerando estas questões, o presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo alimentar de idosos, em específico do meio rural de Ijuí, RS, no intuito de conhecer o padrão alimentar, comparar com as recomendações e posteriormente correlacionar com morbidades detectadas. **CASUÍSTICA E MÉTODOS:** Estudo transversal, envolvendo idosos residentes na área rural de Ijuí, RS, utilizando amostragem estratificada por conglomerados em três estágios, sendo que os resultados ora apresentados constituem dados parciais de quatro setores (n= 56, 68,29% da amostra total). Os dados foram coletados por meio de entrevista, realizada no núcleo familiar domiciliar e respondida pelo idoso. Para avaliar o consumo alimentar foi utilizado o método recordatório 24h, sendo as porções convertidas e comparadas às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **RESULTADOS:** De 56 idosos, 67,9% são do sexo feminino e 32,1% do sexo masculino, com idade média de 70,6 ± 6,17; 74 anos. O estado civil apresentou 64,3% de casados e 32,1 % de viúvos, sendo que 50% possuem primário incompleto. A renda



predominante entre os participantes foi de $\frac{3}{4}$ a 1 salário mínimo para 55,4%. Considerando a média de porções de grupos de alimentos o consumo de cereais (5,0 porções) aproxima-se da recomendação (6 porções). Enquanto o consumo de frutas (4,1 porções) excede a recomendação mínima de 3 porções, a de legumes e verduras (0,8 porção) deixou a desejar (3,0 porções). Já o consumo médio da carne e ovos recomendado (1,0 porção) é excedido (1,7 porções). Por sua vez o consumo de leguminosas (0,9 porção) encontra-se aproximado do recomendado (1,0 porção). Do percentual total da população estudada, 32,1% não consomem frutas; 28,6% não consomem verduras; 37,5% não consomem leguminosas; 1,8% não consomem carnes e 28,6% não consomem leite e derivados. **CONSIDERAÇÕES:** Até o momento, os dados refletem, apesar de déficit de consumo de verduras e de legumes, um adequado consumo de frutas, indicando ao menos uma fonte de fibras e vitaminas. Enquanto o déficit de consumo de leite e derivados aponta para deficiência de fontes de cálcio, o consumo excessivo de carnes e ovos indica excesso de consumo de ácidos graxos saturados.

¹ Sub-projeto de pesquisa, integrante do Projeto institucional “Estimativa do consumo de sódio na população adulta e idosa do município de Ijuí e associação com a hipertensão arterial sistêmica”.

³ Docente DEFEM/UNIJUÍ; Doutoranda em Epidemiologia

⁴ Docente do Curso de Nutrição/UNIJUÍ, Dra. em CB:Bioquímica, Orientadora

⁵ Acadêmica do Curso de Nutrição/UNIJUÍ; Bolsista PIBIC-CNPq

⁶ Docente do Curso de Nutrição/UNIJUÍ, Dra. em Ciências da Saúde/Geriatria, Coordenadora do projeto “Estimativa do consumo de sódio na população adulta e idosa do município de Ijuí e associação com a hipertensão arterial sistêmica”

⁷ Acadêmica do Curso de Nutrição/UNIJUÍ; Bolsista PIBIC-UNIJUÍ

⁸ Docente Curso de Nutrição/UNIJUI, Mestre em Ciências dos Alimentos