

FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR ASSOCIADOS AOS PADRÕES ALIMENTARES EM IDOSOS

Marilene Fiametti^a, Helena Zoraski^a, Maria Luisa Gregoletto^{a*}, Cleber Cremonese^a

a) Curso de Nutrição do Centro Universitário Serra Gaúcha.

Informações de Submissão

* Autor correspondente (Orientador)
Maria Luisa Gregoletto: Rua Os Dezoito do
Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS - CEP:
95020-472

Palavras-chave:

Consumo alimentar. Padrões Alimentares.
Doenças Crônicas. Idosos

Resumo

Nas últimas décadas o mundo está passando por um crescente processo de envelhecimento da população, com padrões de trabalho e lazer modificados além de alterações na qualidade e quantidade dos alimentos ingeridos. Essas transições do perfil epidemiológico, demográfico e nutricional favorecem uma maior exposição dos indivíduos á fatores de risco relacionados às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), especialmente às Doenças Cardiovasculares (DCV). Um destes fatores de risco cardiovascular está intimamente ligado á uma alimentação inadequada, para que seja feita uma investigação da mesma, são necessários instrumentos como o Questionário de Frequência Alimentar (QFA), onde após a verificação dos alimentos consumidos são determinados os Padrões Alimentares da população estudada, que refletem um perfil real do consumo de alimentos. Tendo em vista essas informações e a relevância do assunto na atualidade, foi realizada revisão bibliográfica referente aos fatores de risco cardiovascular e padrões alimentares, observando importantes relações entre os padrões alimentares e os fatores de risco cardiovascular, além das questões socioeconomicas estarem interligadas a todos esses fatores observados. Instiga-se que sejam feitos novos estudos avaliando os padrões alimentares, principalmente da população idosa, que é um publico que vem crescendo e que muitas vezes deixado de lado, para que se garanta uma qualidade de vida adequada, e condições dignas para usufruir de seus anos de vida restantes.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas o mundo está passando por um crescente processo de envelhecimento da população, com padrões de trabalho e lazer modificados e alterações na qualidade e quantidade dos alimentos ingeridos. Essas transições do perfil epidemiológico,

demográfico e nutricional favorecem uma maior exposição dos indivíduos á fatores de risco relacionados às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), especialmente às Doenças Cardiovasculares (DCV). Um destes fatores de risco está relacionado á uma alimentação inadequada, para que seja feita uma investigação da mesma, são necessários instrumentos como o Questionário de Frequência Alimentar (QFA), onde após a verificação dos alimentos consumidos são determinados os Padrões Alimentares da população estudada, que refletem um perfil real do consumo de alimentos. Tendo em vista essas informações e a relevância do assunto na atualidade, o objetivo do presente trabalho foi realizar revisão bibliográfica referente aos fatores de risco cardiovascular e padrões alimentares.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A população idosa é um segmento populacional que vem crescendo rapidamente tanto em países desenvolvidos quanto nos em desenvolvimento. O Brasil que era considerado um país de pessoas jovens, vem mudando essa realidade nos últimos tempos, devido à queda da fecundidade e da mortalidade tem sido observado um aumento significativo da população idosa. (COZZOLINO, 2012). Segundo a lei nº8.842/94, em concordância com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a legislação brasileira, diz que indivíduos maiores de 60 anos, de ambos os gêneros, sem distinção de cor, raça e ideologia são considerados idosos. Já nos países desenvolvidos, a idade para ser considerado idoso é maior, 65 anos, isso porque as condições socioeconômicas, expectativa de vida e saúde são diferenciadas. (VALENTIM, 2012).

Sabe-se que as Doenças e Agravos Crônicos Não Transmissíveis (DANT) são um dos maiores problemas de saúde pública da atualidade, principalmente na população idosa. Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), as DANT são responsáveis por cerca de 60% do total de mortes no mundo e 46% da carga global de doenças que atinge a população mundial. (MUNIZ et al, 2012). As DANT englobam as DCV, que têm como seus principais desencadeadores os Fatores de Risco (FR). O termo fator de risco cardiovascular é usado para descrever qualquer situação existente ou evento que predispõe um indivíduo à DCV. O risco de doença aterosclerótica é estimado com base na análise conjunta de

características que aumentam a chance de um indivíduo desenvolver a doença. (SIMÃO et al, 2013). Muniz et al, (2012) relatam que os fatores de risco (FR) para DCV são causadores de grande parte dos óbitos e às DANT, sendo que esses fatores podem ser modificáveis, incluindo as dislipidemias, tabagismo, etilismo, diabetes, obesidade, sedentarismo, má alimentação e os não modificáveis que incluem idade, sexo e raça. (SMELTZER; BARE, 2009).

Nesse contexto, a nutrição tem poder de ação de diferentes formas, beneficiando a população idosa através da promoção à saúde e redução no risco de doenças, auxiliando no tratamento e como suporte à reabilitação. A influência que uma alimentação inadequada dos idosos tem no estado geral de saúde e na incidência de comorbidades, torna a identificação dos padrões dietéticos uma tarefa indispensável. Algumas pesquisas sugerem efeito positivo da ingestão de frutas e hortaliças no controle das DCV e de outras morbidades. Neste sentido, uma ingesta insuficiente de hortifrutí aumenta o risco de DCNT. (ASSUMPÇÃO, 2014; DE MATTOS et al, 2010). Além disso, no Brasil, tem-se observado uma dieta com grande participação de alimentos com excesso de calorias oriundo de açúcares livres e de gorduras saturadas além de menor presença de frutas, legumes e verduras. Pensando em tais modificações alimentares, é de extrema importância investigar os hábitos alimentares dos idosos para que possam ser promovidas melhores estratégias na prevenção das DCV. (COZZOLINO, 2012; GADENZ e BENVIGNÚ, 2013).

Para que seja feita uma identificação dos padrões alimentares, muitos estudos vêm utilizando a análise de componentes principais (PCA) sendo realizadas principalmente em populações adultas. (NEWBY & TUCKER, 2004). Essa análise é baseada na abordagem a “posteriori” quem tem sido usada para a elaboração e descrição de padrões alimentares através de dados obtidos da dieta e utiliza análises multivariadas para a identificação dos padrões. São utilizados procedimentos estatísticos que analisam a estrutura da covariação de diversos alimentos ou grupos de alimentos para revelar um número restrito de padrões de consumo no grupo de pessoas investigado. Essa análise do padrão não reflete dietas ideais e sim as práticas reais da população estudada, sendo assim, os padrões alimentares de uma população podem ser considerados consequências dos fatores demográficos, ambientais, sociais e culturais. (SANTOS, 2014).

3 METODOLOGIA

Trata-se de revisão de literatura bibliográfica, onde foi realizada busca nas bases de dados bibliográficas – PubMed, SciELO, LILACS com os seguintes descritores: Consumo alimentar, Padrões Alimentares, Doenças Crônicas, Idosos, contemplando artigos do ano de 2004 a 2016, no qual foram encontrados cerca de 433 artigos, onde foram selecionados apenas os de maior relevância e relação com o trabalho em questão, sendo incluídos outros artigos além da língua portuguesa, principalmente em inglês.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Diante de uma revisão da literatura, observou-se em estudo identificando padrões alimentares em idosos dois tipos de padrão, o primeiro caracterizado pelo consumo de frutas, laticínios, sucos de frutas, legumes, carne processada, doces, pão e margarina se mostrando associado com ensino superior e maior nível de renda familiar. O segundo padrão, considerado tradicional foi representado por arroz, feijão, mandioca, farinha, leite e açúcar e teve associação a um menor nível socioeconômico e à área rural. (MARCHIONI et al, 2011). Outro estudo com 402 idosos, identificou quatro tipos de padrão alimentar e os relacionou com aspectos socioeconômicos, sendo que, o padrão *Gordura e açúcar* foi mais prevalente no sexo feminino e menor em idosos que se consideravam pardos. O consumo do padrão *Balanceado* também foi inferior em indivíduos pardos, casados, com um a quatro anos de escolaridade e da classe econômica CDE. O padrão *Frutas e peixes* foi menos predominante em idosos com escolaridade de um a quatro anos, sendo o contrário observado naqueles com cinco anos ou mais de estudo. Já o padrão *Folhosos* foi menor naqueles com cinco ou mais anos de escolaridade. (DANESIO SOUZA et al, 2016)

Diversos estudos referentes ao consumo alimentar, qualidade da dieta e aos padrões alimentares em idosos sugerem que o nível de escolaridade e a renda familiar são fatores relevantes na aquisição e consumo de frutas e hortaliças em idosos e conseqüentemente nos seus padrões alimentares. (GADENZ & BENVENEGNÚ 2013; VIEBIG et al, 2009, GOMES et al, 2016, SILVEIRA et al, 2015).

Diante disso, sabendo que a população idosa tem padrões alimentares diferenciados das demais populações, como uma consequência e reflexo de diversos fatores socioeconômicos e da capacidade funcional reduzida, esse hábitos alimentares inadequados potencializam ainda mais o desenvolvimento de DCV, sendo que o fato de realizar uma alimentação inadequada já é bem descrito na literatura científica como um dos fatores de risco para doença cardiovascular.

Admite-se que os fatores de risco cardiovascular tem efeito multifatorial, porém sabe-se que a alimentação contribui de diversas formas para a determinação do risco cardiovascular. Há diversos relatos científicos que demonstram que as DCV podem ser reduzidas em 30% com modificações na dieta, cuja composição pode constituir um fator de risco ou de proteção. (NEUMANN et al, 2007).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista que a alimentação inadequada é um dos FR para as DCV, realizar a identificação dos padrões alimentares e verificar a sua associação com as DCV é imprescindível para que estratégias possam ser elaboradas posteriormente para a prevenção do desenvolvimento das DCV.

6 REFERÊNCIAS

ASSUMPCÃO, D. D.; DOMENE, S. M. Á.; FISBERG, R. M.; BARROS, M. B. D. A. Diet quality and associated factors among the elderly: a population-based study in Campinas, São Paulo State, Brazil. **Cad. Saúde Pública**, v. 30, n. 8, p. 1680-1694, 2014.

COZZOLINO, S. M. F. Biodisponibilidade dos nutrientes. Barueri, SP. **Editora Manole**, 2012.

DANESIO SOUZA, J.; VIDAL MARTINS, M.; SILVA FRANCO, F.; OLIVEIRA MARTINHO, K.; TINÔCO, A. L. Padrão alimentar de idosos: caracterização e associação

com aspectos socioeconômicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.19, n.6, p. 970-977, 2016.

DE MATTOS, M. A. et al. Consumo alimentar, pressão arterial e controle metabólico em idosos diabéticos hipertensos. **Rev Bras Cardiol**, v. 23, n. 3, p. 162-170, 2010.

GADENZ, S. D.; BENVENU, L. A. Hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e fatores associados em idosos hipertensos. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 12, p. 3523-3533, 2013.

GOMES, A. P.; SOARES, A. L. G.; GONCALVES, H. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 11, p. 3417-3428, 2016.

MARCHIONI, D., CLARO, R., LEVY, R., & MONTEIRO, C. Patterns of food acquisition in Brazilian households and associated factors: A population-based survey. **Public Health Nutrition**, v. 14, n. 9, p.1586-159, 2011.

MUNIZ, L.C, SCHNEIDER, B.C, SILVA, I.C. M, et al. Fatores de risco comportamentais acumulados para doenças cardiovasculares no sul do Brasil. **Rev Saude Publica**, v.46, p.534-542, 2012.

NEUMANN, A. I. C. P.; MARTINS, I. S.; MARCOPITO, L. F.; ARAUJO, E. A. C. Padrões alimentares associados a fatores de risco para doenças cardiovasculares entre residentes de um município brasileiro. **Rev Panam Salud Publica** [online]. v.22, n.5, p. 329-339, 2007.

NEWBY, P.K., TUCKER, K.L. Empirically derived eating patterns using factor or cluster analysis: a review. **Nutr Rev**, v. 62, p. 177-203, 2004.

SANTOS, R. D. O. Caracterização da população adulta e idosa do município de São Paulo segundo padrões alimentares de refeições - Estudo de base populacional ISA Capital 2008. 2014. Dissertação (Mestrado em Nutrição em Saúde Pública) - **Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo**, São Paulo, 2014.

SIMON, M.; FORTE, G. C.; CARVALHO, A.P, et al. Intervenção nutricional em grupo de funcionários com sobrepeso ou obesidade praticantes de atividade física: um ensaio clínico randomizado. **Revista HCPA**, v.32, n.4, p.406-411, 2013.

SMELTZER, S.C.; BARE, B.G. Histórico da função cardiovascular. In: Smeltzer SC, Bare BG. Brunner e Suddarth: Tratado de enfermagem médico-cirúrgica. 10. Ed, p. 682-700, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2009

SILVEIRA, E. A. et al. Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 12, p. 3689-3699, 2015.

VALENTIM, A. A. F. Nutrição no envelhecer. São Paulo: editora **Atheneu**, 2012.

VIEBIG, R. F. et al. Consumo de frutas e hortaliças por idosos de baixa renda na cidade de São Paulo. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 5, p. 806-813, 2009.