

RELAÇÃO ENTRE O PERFIL ANTROPOMÉTRICO E DIETA CONSUMIDA COMO RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM HOMENS ADULTOS

Gersislei Antonia Salado¹; Suelen Dayane Pereira²

Resumo: Este estudo teve como objetivo, avaliar a dieta consumida por indivíduos do gênero masculino, determinar a localização da gordura corporal e sua possível relação com hábitos alimentares. Participaram do estudo 14 homens com idade entre 30 a 65 anos, recrutados aleatoriamente entre os funcionários de uma instituição de ensino superior da cidade de Maringá. O peso e a altura foram obtidos segundo técnicas padronizadas na literatura científica. A circunferência da cintura foi medida na região mais estreita entre o tórax e o quadril, no ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca conforme recomendado na literatura. Para avaliar a dieta consumida foram aplicados recordatórios de 24 horas, uma vez por semana, em dias considerados não-atípicos, por um período de 4 semanas. Foram avaliados os macronutrientes, carboidratos, proteínas e lipídios e os micronutrientes sódio, potássio, cálcio, ferro e as vitaminas B12, ácido fólico, vitamina C, e fibras, utilizando-se o software NUTRILIFE versão 2008. Para avaliar a adequação das quantidades de macronutrientes e vitaminas foram utilizadas as recomendações das DRIs 2001. Os resultados demonstraram que 44,6% apresentaram risco para doenças cardiovasculares quando avaliados pela circunferência da cintura. Na classificação do IMC, verificou-se que 42,8% estão com sobrepeso; 21,43% em obesidade classe I, e 35,71% estão eutróficos. A avaliação da dieta demonstrou um índice adequado do VET (valor calórico total), baixo consumo de fibras tendo como máxima ingestão de 26 gramas onde a recomendação segundo as Dri's 2001 é de 30 gramas diárias.

PALAVRAS-CHAVE: avaliação nutricional, dieta consumida, gordura centralizada.

INTRODUÇÃO

Homens em idade adulta correm riscos muito mais graves em apresentar doenças cardiovasculares quando apresentam distribuição de gordura corporal centralizada no abdome. Observa-se que na literatura científica há poucos estudos direcionados para esta classe de indivíduos, que estão em uma fase da vida altamente produtiva, competitiva e estressante, estando assim, mais propensos a desenvolver cardiopatias. Estes indivíduos quase sempre apresentam inadequações dietéticas, consumo exagerado de alimentos ricos em gorduras saturadas, baixo consumo de frutas e verduras, e alto consumo de alimentos ricos em sódio. Associados aos fatores dietéticos há ainda as alterações fisiológicas e psicossociais significantes que ocorrem na fase adulta da vida. As alterações fisiológicas mais consideráveis são as mudanças no peso e na composição corpórea, a diminuição da massa magra e acúmulo nos estoques de gordura. Dois fatores são indicados como principais nestas alterações do peso: a ingestão excessiva de energia e a diminuição ou ausência de atividade física, que resultam no declínio da massa corpórea magra e no acúmulo excessivo de gordura, com conseqüências sérias para a saúde, progredindo lentamente para as doenças crônicas (REZENDE e col. 2006; FERREIRA e col. 2006).

¹ Docente do CESUMAR. Departamento de Nutrição do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. gersislei@cesumar.br;

² Discente do curso de Nutrição – CESUMAR – Maringá – PR suelenpnutri@gmail.com

A inter-relação dos elementos mais importantes no processo que determina a ocorrência de doenças cardiovasculares (DCV) é complexa, e estes têm efeito sinérgico quando ocorrem em conjunto. Dentre todos, a alimentação se destaca, pois contribui de várias formas para determinar ou agravar alterações como dislipidemias, hipertensão e aterosclerose. (NEUMANN, e col. 2007).

Portanto, a avaliação do perfil nutricional e da dieta consumida por indivíduos adultos, pode oferecer informações importantes para guiar ações de orientações e prevenção do desenvolvimento de doenças cardiovasculares, e prevenir o agravamento das doenças já existentes.

MATERIAL E MÉTODOS

Para a pesquisa foram selecionados 14 indivíduos aleatoriamente com idade entre 30 a 65 anos, funcionários do gênero masculino, de uma instituição de ensino superior da cidade de Maringá – PR. Para obtenção do peso foi utilizada balança eletrônica, e o indivíduo estava descalço, com o mínimo de roupas possível, de costas para a haste da balança, ereto, olhando para o horizonte.

A altura foi obtida com o indivíduo em pé, descalço pés paralelos, calcanhares, nádegas, ombros e cabeça encostados na parede, utilizando-se o estadiômetro, conforme procedimento. Para cálculo da massa magra e do percentual de gordura corporal, foi medida a circunferência do braço e as pregas cutâneas. A circunferência do braço foi medida no ponto médio entre o acrômio e o olécrano. As pregas cutâneas tricipital, bicipital, supra iliaca e subescapular, foram obtidas com caliper de Lange. Para medir a prega tricipital o indivíduo estava em pé, com o braço direito solto e relaxado, sendo a prega medida no ponto médio entre o acrômio e o olecrano, a prega bicipital foi medida no ponto médio do braço direito sobre o bíceps, a prega subescapular foi medida abaixo do ângulo inferior da escápula, com o braço em extensão e a prega supra ilíaca foi medida na linha axilar média, com o braço estendido para trás e acima da crista ilíaca. A pele foi pinçada entre o polegar e o indicador, e o caliper posicionado a um centímetro dos dedos, esperou-se 2 segundos e fez-se a leitura, foram feitas três medições e a leitura registrada em milímetros.

A circunferência da cintura foi medida na região mais estreita entre o tórax e o quadril, no ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca conforme recomendado na literatura.

O índice de massa corporal foi obtido pela divisão do peso atual pela altura ao quadrado, e foi classificado de acordo com OMS (1998), com os seguintes pontos de corte: abaixo do peso <18 kg/m²; normal eutrófico 18,5- 24,9 kg/m²; excesso de peso >25 kg/m²; Pré obeso 25,0 – 29,9 kg/m²; Obesidade classe I 30,0- 34,9 kg/m²; Obesidade classe II 35,0- 39,9 kg/m²; Obesidade classe III >40.

Para avaliar a dieta consumida foram aplicados recordatórios de 24 horas, uma vez por semana, em dias considerados não-atípicos, por um período de 4 semanas. Foram avaliados os macronutrientes, carboidratos, proteínas e lipídios e os micronutrientes sódio, potássio, cálcio, ferro e as vitaminas B12, ácido fólico, vitamina C, e fibras, utilizando-se o software NUTRI LIFE versão 2008. Para avaliar a adequação das quantidades de macronutrientes e vitaminas foram utilizadas as recomendações das DRIs 2001.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados demonstraram que dos indivíduos avaliados pela circunferência da cintura 57% foram considerados sem risco, 35,7% estão com risco aumentado e 7,14%

¹ Docente do CESUMAR. Departamento de Nutrição do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. [gersislei@cesumar.br](mailto:gर्सislei@cesumar.br);

² Discente do curso de Nutrição – CESUMAR – Maringá – PR suelenpnutri@gmail.com

estão com risco muito aumentado para desenvolvimento de doenças cardiovasculares, conforme mostrado na figura 1.

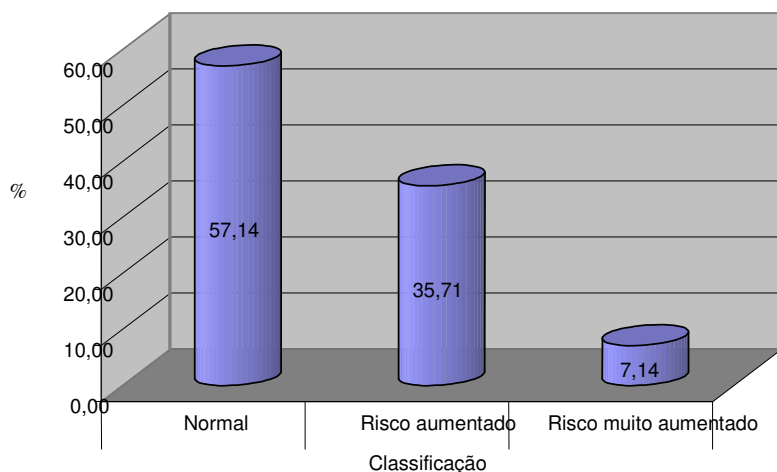


Figura 1 – Classificação da circunferência da cintura dos participantes do estudo.

Em um estudo no qual avaliaram taxistas, Mello Pinto et (2007), encontraram 40% dos indivíduos com risco moderado, 20% com risco alto e 20% com risco excessivamente alto para doenças cardiovasculares, e atribuíram estes resultados ao sedentarismo que este indivíduos apresentam.

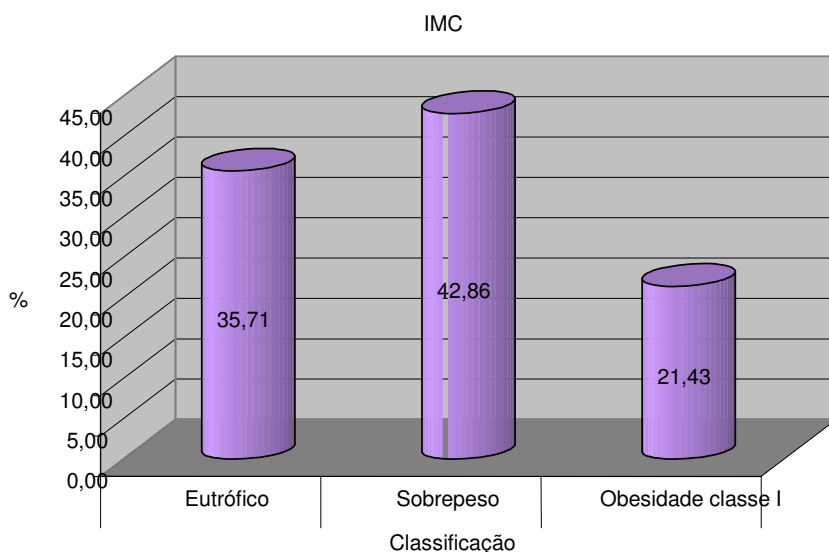


Figura 2 – Classificação do IMC dos participantes do estudo.

Em relação à dieta consumida, nossos participantes apresentaram um valor do VET adequada, acima de 2000Kcal apenas 21,42% dos participantes como mostra a tabela 1, em relação as fibras (tabela2) houve um baixo consumo das mesmas apenas 7% da nossa população estudada entra na classificação de 80 a 120% de adequação dos nutrientes, Em um estudo realizado com trabalhadores de indústria de autopeças (homens de 19 a 56 anos) da cidade de São Paulo, mostraram que em geral, as dietas dos trabalhadores apresentaram-se inadequadas em fibra dietética, com apenas 4,2% de adequação; onde 92% das dietas apresentaram valores de porcentagem em energia

¹ Docente do CESUMAR. Departamento de Nutrição do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. gर्सislei@cesumar.br;

² Discente do curso de Nutrição – CESUMAR – Maringá – PR suelenpnutri@gmail.com

adequados, com exceção de uma dieta que não atingiu a faixa de distribuição adequada para lipídeos e ultrapassou o máximo para carboidrato.(Vera Akiko MAIHARA et al)

Tabela 1. Valor da dieta total consumida pelos participantes.

VET	Nº de indivíduos	%
1000 --1399	3	21,43
1400 --1799	4	28,57
1800 --2199	4	28,57
2200 --2599	1	7,14
2600 --2999	1	7,14
3000 --3500	1	7,14
Total	14	100

Tabela 2. Consumo de fibras totais entre os participantes

Fibras	Nº de indivíduos	%
10 --14,9	4	28,57
15 --19,9	6	42,86
20 --24,9	3	21,43
25 --29,9	1	7,14
Total	14	100

CONCLUSÃO

Apesar das grandes dificuldades encontradas para selecionar a nossa amostra, pois nossos critérios de exclusão eram muitos, principalmente onde perguntava-mos se eles já teriam alguma patologia crônica como o diabetes e hipertensão, a maioria dos casos já apresentam uma das duas patologias citadas acima. Concluimos que mesmo sendo um numero pequeno de amostra verificou-se que existe uma relação entre dieta consumida com excesso de peso e pré disposição as doenças cardiovasculares principalmente no parâmetro da circunferência da cintura onde constatou um numero inferior de normalidade mesmo o VET sendo adequado.

REFERÊNCIAS

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. **Revista Panamericana de Salud Pública.** v.22 n.5, Washington, nov. 2007.

JELLIFFE, , D.B. The assessment of nutritional status of community. Geneve, World Health Organization, Monograph 53, 1966.

FERREIRA, M.G., VALENTE, J.G., SILVA, R.M.V.G. E SICHIERI, R. Acurácia da circunferência da cintura e da relação cintura/quadril como preditores de dislipidemias em estudo transversal de doadores de sangue de Cuiabá, Mato Grosso, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, n.2, Rio de Janeiro, fev. 2006.

¹ Docente do CESUMAR. Departamento de Nutrição do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. [gersislei@cesumar.br](mailto:gर्सislei@cesumar.br);

² Discente do curso de Nutrição – CESUMAR – Maringá – PR suelenpnutri@gmail.com

REZENDE, F.A.C., ROSADO, L.E.F.P., RIBEIRO, R.C.L., VIDIGAL, F.C., VASQUES, A.C.J., BONARD, I.S., CARVALHO, C. R. Índice de massa corporal e circunferência da abdominal: associação com fatores de risco cardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. v. 87, n.6, São Paulo, dez. 2006.

FRISANCHO, A.R. New norms of upper limb fat and muscle áreas for assessment of nutritional status. **Am J Clin Nutr**. 34(11):2540-5, 1981.

McARDLE, W.D, KATCH, F.I. , KATCH V.L. **Sports & Exercice Nutrition**. Philadelphia: Lippincott & Willians, 1999.

OMS – Organização Mundial da saúde. Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005. Genebra, 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Geneva; 1997.

Marcus Vinicius de Mello Pinto, Dsc. **Alessandra Santana Araújo, Grd. *Flavio Henrique Ramos Pimenta.** Análise dos riscos coronarianos através da relação cintura-quadril(rcq) em taxistas residentes na cidade de Caratinga – MG. Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 114 - Noviembre de 2007, acesso em 7 de julho de 2009.

Vera Akiko Maihara^{1,*}; Marta Gomes Silva; Vera Lúcia Signoreli Baldini; Ana Maria Rauen Miguel; Déborah Inês Teixeira Favaro. Avaliação nutricional de dietas de trabalhadores em relação a proteínas, lipídeos, carboidratos, fibras alimentares e vitaminas. Ciênc. Tecnol. Aliment., Campinas, 26(3): 672-677, jul.-set. 2006.

¹ Docente do CESUMAR. Departamento de Nutrição do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. gersislei@cesumar.br;

² Discente do curso de Nutrição – CESUMAR – Maringá – PR suelenpnutri@gmail.com