

ASSOCIAÇÃO ENTRE PADRÃO DE CONSUMO DE REFEIÇÕES E OBESIDADE ABDOMINAL E GERAL EM MULHERES NO CLIMATÉRIO

INTRODUÇÃO

O sobrepeso e a obesidade aumentaram globalmente nos últimos anos (FINUCANE M., et al, 2011). As evidências indicam que o excesso de peso é causado principalmente por fatores ambientais e hábitos de vida dietéticos, dentre eles o padrão de consumo alimentar (MESAS A., et al, 2012); diversos estudos relacionam inversamente a frequência das refeições e a adiposidade e demonstram que o aumento da frequência alimentar pode ser uma importante abordagem para controlar a epidemia de obesidade (ALJURAIBAN, G. S. et al, 2015). Assim, o objetivo deste trabalho foi investigar a associação entre o padrão de consumo de refeições e a obesidade abdominal e geral em mulheres no climatério.

METODOLOGIA

Estudo transversal com 236 mulheres > 50 anos, participantes do Projeto Conviver do município de Caxias do Sul.

Utilizou-se um questionário para avaliar variáveis demográficas (idade, estado civil e cor da pele) e socioeconômicas (escolaridade e renda). O padrão do consumo de refeições foi avaliado por um questionário padronizado, que investigou o consumo habitual do: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar, lanche antes de dormir, lanche no meio da noite, se comiam nos intervalos dessas refeições e computou-se o número total de refeições.

Os desfechos mensurados foram obesidade abdominal (circunferência da cintura ≥ 88 cm) e obesidade geral (IMC ≥ 30 kg/m²). As análises foram conduzidas no programa SPSS versão 20. Os resultados foram apresentados por meio das frequências absolutas e relativas, no teste de associação entre variáveis de exposição e desfechos foi empregado o teste qui-quadrado de Pearson. Todos os critérios éticos foram respeitados. Comitê de ética: 17990213.9.0000.5321

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que o aumento da frequência alimentar, com introdução de lanches entre as refeições principais, pode influenciar de forma positiva na diminuição da ocorrência de obesidade geral e abdominal em mulheres no climatério. Mulheres que realizavam 6 ou mais refeições por dia apresentaram menor prevalência de obesidade abdominal, porém esse resultado não teve significância estatística, talvez pelo tamanho amostral. Para melhor compreensão do papel dessas refeições na obesidade é importante que futuros estudos identifiquem o tipo e a quantidade de alimentos ingeridos.

REFERÊNCIAS

SCHOENFELD, J. B.; ARAGON, A. A.; KRIEGER, J. W. **Effects of meal frequency on weight loss and body.** Nutrition Reviews, vol. 73(2):69–82, 2015; ALJURAIBAN, G. S. et al. **The impact of eating frequency and time of intake on nutrient quality and body mass index: The INTERMAP Study, a population based study.** J Acad Nutr Diet, vol. 115(4): 528–536, 2015; PIERNAS, C.; POPKIN, B. M. **Snacking Increased among U.S. Adults between 1977 and 2006.** J Nutrition, vol. 140(2): 325–332, 2010.

APOIO FINANCEIRO

Projeto financiado pelo edital PPSUS/2013 – Processo n. 1263-2551/13-9 Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica – PROBIC/FAPERGS

RESULTADOS

Descrição da amostra: A maioria da amostra foi composta por mulheres casadas (52,5%), brancas (84,7%), com idade ≥ 60 anos (78,4%), escolaridade ≤ 8 anos (72,5%), renda $\geq 3,01$ salários mínimos (51%), obesas (42,1%) e com obesidade abdominal (54%).

Figura 1. Refeições realizadas.

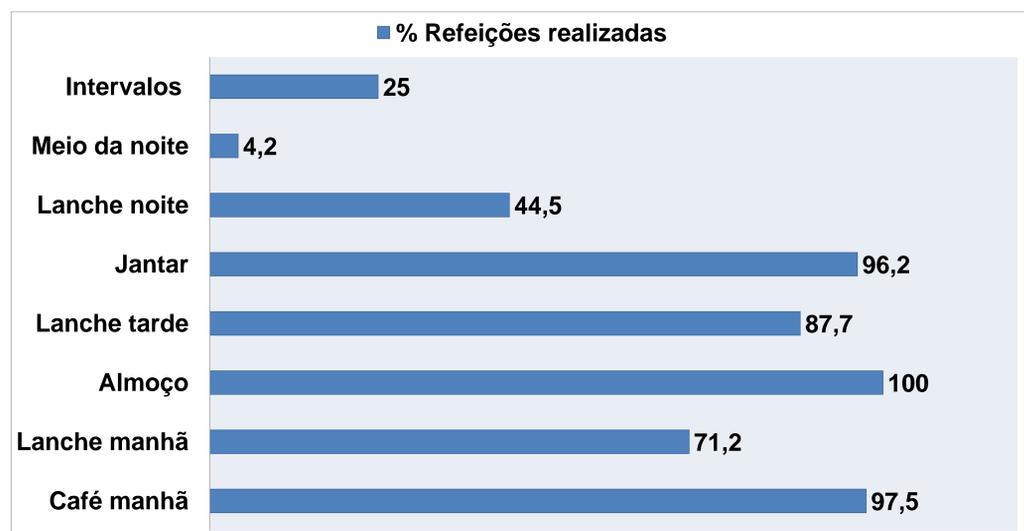


Tabela 1. Prevalência de obesidade (IMC ≥ 30 kg/m²) e obesidade abdominal (CC ≥ 88 cm) de acordo com as características dos episódios alimentares.

Variáveis	Obesidade		Obesidade abdominal	
	%	p valor	%	p valor
Número de refeições				
≤5	45,1	0,158	57,9	0,069
≥6	35,2		45,1	
Café da manhã				
Não	33,3	0,659	66,7	0,530
Sim	42,4		53,7	
Lanche da manhã				
Não	47,1	0,329	55,9	0,718
Sim	40,1		53,3	
Lanche da tarde				
Não	65,5	0,006	75,9	0,012
Sim	38,8		51,0	
Jantar				
Não	33,3	0,586	66,7	0,438
Sim	42,5		53,5	
Lanche antes de dormir				
Não	40,8	0,639	53,1	0,741
Sim	43,8		55,2	
Come nos intervalos das refeições				
Não	39,2	0,117	52,8	0,523
Sim	50,8		57,6	
Lanche no meio da noite				
Não	42,2	0,889	54,2	0,793
Sim	40,0		50,0	