

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.

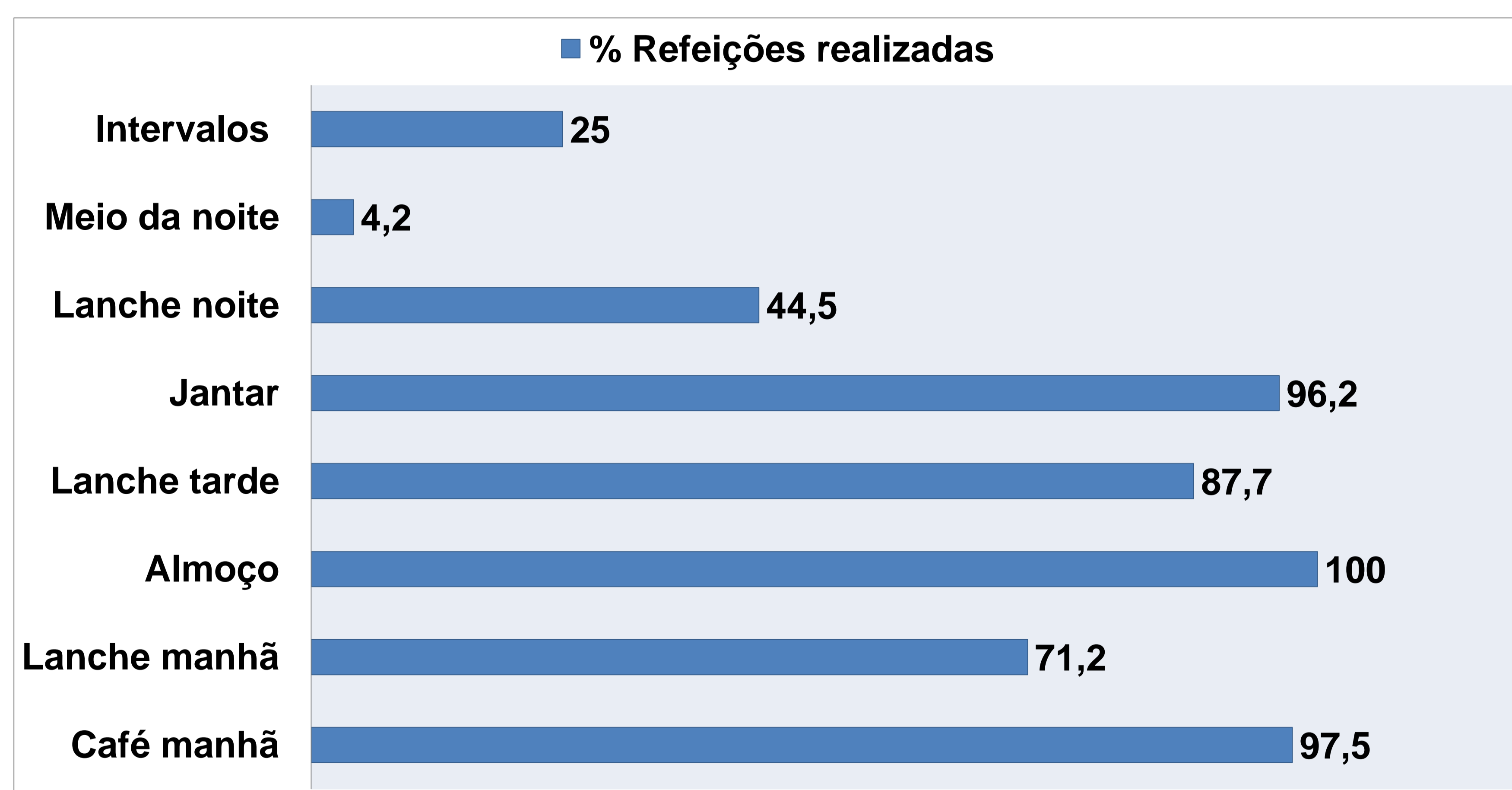


Tabela 1. Prevalência de obesidade (IMC ≥ 30 kg/m²) e obesidade abdominal (CC ≥ 88 cm) de acordo com as características dos episódios alimentares.

| 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 | |