

148

RELATO DA INGESTÃO DE ALGUNS MICRONUTRIENTES NA DIETA DE IDOSOS SOCIALMENTE ATIVOS DO MUNICÍPIO DE GRAVATAÍ-RS.*Luciana Junqueira Ramos, Patrícia Heuser Prestes, Sanmira Fagherazzi, Renata Gil, Maristela Taufer, Neide M. Bruscato, Josiane Siviero, Ivana Beatriz Mânica da Cruz (orient.)* (Instituto de Geriatria e Gerontologia, PUCRS).

Os micronutrientes possuem papel protetor para várias doenças crônico-degenerativas associadas ao envelhecimento. Assim, investigações populacionais referentes ao perfil nutricional de micronutrientes nos idosos são pertinentes. Este trabalho teve como objetivo avaliar e comparar em ambos os gêneros o perfil de alguns micronutrientes em idosos de Gravataí, RS. Os micronutrientes que compõem a alimentação desses idosos foram obtidos através do inquérito alimentar (recordatório alimentar de 24h), foram calculados utilizando software DietWin Clínico 2.1.55 e comparados com as recomendações nutricionais Recommended Dietary Allowance (RDA) e Dietary Reference Intakes (RDI). Os micronutrientes avaliados foram: vitaminas A, B9, B12, C e minerais Ca e Fe, os quais são freqüentemente relacionados a morbidades e disfunções em idosos. Dos 344 idosos analisados não foi observado diferença significativa na ingestão desses micronutrientes entre os gêneros (Masculino=M; Feminino=F) pelo teste (2. Quando comparamos com as recomendações nutricionais RDA/RDI observamos que a maioria dos idosos apresentou desbalanço nutricional (ingestão abaixo ou acima das recomendações). A porcentagem de idosos que consumiam micronutrientes acima do recomendado foi de: M=52, 8% e F=53, 7% para vitamina B12, F=52, 4% para vitamina C e M=81, 9% e F=80, 1% para o ferro. Já a porcentagem de idosos que consumiam micronutrientes abaixo do recomendado foi de: M=72, 2% e F=70, 6% para vitamina A, M=98, 5% e F=99, 6% para vitamina D, M=94, 4% e F=97, 1% para vitamina E, M=49, 3% para vitamina C e M=90, 3% e F=92, 6% para o cálcio. Os resultados realçam a necessidade de atenção a estes micronutrientes, já que possuem efeito protetor na prevenção de doenças crônico-degenerativas alertando para a ingestão de uma dieta equilibrada em micronutrientes como medida de prevenção para os idosos. Auxílio financeiro: CAPES, CNPq, FAPERGS, Prefeitura Gravataí, RS.