

## C55

### A influência do fraccionamento alimentar no tratamento da obesidade

Tânia Gil da Rocha, Gisela Morais, Bruno M Oliveira, Silvia Pinhão

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Agrupamento de Centros de Saúde da Maia  
FCNAUP, Hospital de São João, EPE, Hospital da Prelada, Dr. Domingos Braga da Cruz  
taniagilrocha@hotmail.com

**Introdução:** As estratégias alimentares são a manobra mais utilizada para a perda de peso, recorrendo-se frequentemente a dietas rígidas e ao aumento do fraccionamento alimentar por pensar-se terem efeitos favoráveis sobre o peso corporal e adiposidade. **Objectivos:** Avaliar os efeitos de planos alimentares estruturados comparativamente a planos alimentares flexíveis em parâmetros antropométricos, analíticos e de composição corporal em doentes com excesso de peso/obesidade. **Material e Métodos:** Dividiram-se os doentes em 2 grupos: Grupo I (plano alimentar estruturado), Grupo II (plano alimentar flexível) e avaliaram-se sob o ponto de vista antropométrico, analítico, de composição corporal, pressão arterial, adesão ao tratamento, dificuldade sentida com a dieta e a fome sentida. A análise estatística baseou-se nas médias±desvio padrão e frequências. **Resultados:** Avaliaram-se 62 doentes, 57 mulheres e 5 homens idade média de 42,3±9,9 anos, peso médio inicial de 85,3±12,5 kg, índice de massa corporal (IMC) médio de 33,7±4,7 kg/m<sup>2</sup>. A perda de peso, de IMC e de massa gorda foram maiores no grupo II comparativamente ao grupo I, contudo a redução no perímetro da cintura foi maior no grupo I. Registaram-se melhorias no perfil lipídico em ambos os grupos, mais acentuadas no grupo I. A glicose em jejum (Gjj) aumentou no grupo II. Quanto à pressão arterial, as melhorias foram mais significativas no grupo I. O grupo II aderiu melhor à dieta e teve menos dificuldade no seu cumprimento, mas sentiu mais fome. **Conclusões:** Os resultados sugerem que as dietas flexíveis estão relacionadas com maiores perdas ponderais e um IMC inferior, contudo levou a um aumento da Gjj. A adesão parece ser maior na dieta flexível, e foi este grupo que sentiu menos dificuldade no cumprimento da terapêutica dietética. **Palavras-Chave:** Obesidade, Fraccionamento alimentar, Dieta Rígida, Dieta Flexível, Perda de peso.

## C56

### Associação entre estado nutricional e valor energético das merendas

Liliana Monteiro; Loana Sousa; Lini Mendes; Isabel Costa

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, Licenciatura em Dietética e Nutrição, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, Área Científica de Dietética, USF Alviela

**Introdução:** Portugal possui uma das maiores prevalências de excesso de peso existente na Europa, em crianças entre os 7 a 9 anos. Ao longo do tempo, há um aumento do consumo de merendas (número e valor energético) que tem sido associado ao aumento ponderal em crianças. O termo merenda refere-se a alimentos e bebidas consumidas fora do contexto das três refeições principais. O objectivo desta investigação foi relacionar o percentil de índice de massa corporal (IMC) com o número de merendas diárias ingeridas. **Métodos:** A amostra foi constituída por 80 crianças entre os 5 – 7 anos que frequentavam escolas públicas na área de influência da USF Alviela e que cumpriam os critérios de inclusão. Foi elaborado um guião da entrevista, para a recolha de dados: sexo, idade, peso, altura e número de merendas ingeridas. Para a recolha dos dados contou-se com a colaboração de um elemento que acompanhava a criança (encarregado de educação ou outro). Utilizou-se os percentis de IMC adoptados pela Direcção Geral de Saúde. A associação entre as variáveis foi testada através do teste de Spearman, realizado no software SPSS®. **Resultados:** Nos dias úteis as crianças ingerem 3,4 merendas, enquanto que, nos dias não úteis ingerem 2,9 merendas. Esta diferença é estatisticamente significativa ( $p = 0,000$ ). Não se encontrou associação entre o percentil IMC e o número de merendas ingeridas em ambos os sexos tanto nos dias úteis ( $r = -0,111$  e  $p = 0,327$ ), como nos dias não úteis ( $r = 0,007$  e  $p = 0,953$ ). **Conclusão:** A associação entre estado nutricional e a frequência de merendas ingeridas é controversa. Na presente investigação não se encontrou associação entre estas duas variáveis. **Palavras-Chave:** Estado Nutricional, Merendas, Valor Energético Total, Crianças.

## C57

### Avaliação de uma amostra com obesidade após a intervenção dietética

Tânia Gil da Rocha, Gisela Morais, Bruno M Oliveira, Silvia Pinhao

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação na Universidade do Porto; FCNAUP, Hospital de São João, EPE, Hospital da Prelada, Dr. Domingos Braga da Cruz  
taniagilrocha@hotmail.com

**Introdução:** A base terapêutica da obesidade deve considerar a modificação do estilo de vida, isto é, modificação comportamental no âmbito do padrão alimentar, dos comportamentos sedentários e da actividade física. O balanço energético é a chave para prevenir o excesso de peso/obesidade e é importante que a dieta seja equilibrada, fornecendo

os nutrientes em quantidades adequadas mas sem exceder a energia necessária. **Objectivos:** Avaliar uma amostra de doentes com excesso de peso/obesidade relativamente aos parâmetros antropométricos, analíticos, de composição corporal e pressão arterial, antes e depois da intervenção dietética. **Material e Métodos:** Avaliaram-se doentes com excesso de peso/obesidade sob o ponto de vista antropométrico, analítico, de composição corporal, pressão arterial, adesão ao tratamento e a dificuldade sentida com a dieta. A análise estatística baseou-se nas médias±desvio padrão e frequências. **Resultados:** Avaliaram-se 73 doentes, 67 mulheres e 6 homens idade média de 42,6±10,0 anos, peso médio inicial de 84,9±13,0 kg, índice de massa corporal (IMC) médio de 33,5±4,6 kg/m<sup>2</sup> e perímetro da cintura (PC) médio 100,4±10,8 cm. Verifica-se que após a intervenção dietética houve melhorias em todos os parâmetros avaliados, apesar de só a massa não gorda apresentar significado estatístico, os valores médios de colesterol total reduziram para os valores recomendados. Grande parte dos doentes apresenta “boa adesão” à terapêutica dietética e consideraram “acessível” o seu cumprimento. Verificou-se que os doentes que sentiram menos dificuldade e aderiram melhor à terapêutica dietética perderam mais peso. **Conclusões:** Os resultados sugerem que a intervenção terapêutica teve impacto positivo em todos os parâmetros avaliados. Nesta amostra verificou-se a perda de peso, de IMC, PC e massa gorda e aumento da MNG. Teve ainda efeitos positivos nos parâmetros analíticos e na pressão arterial. **Palavras-Chave:** Obesidade, intervenção terapêutica, Composição Corporal, Parâmetros analíticos

## **C58**

### **Retirado**

## **C59**

### **Os métodos culinários afectam a retenção do colesterol total na carne**

Anabela Ferreira Lopes, Alexandra M. Carvalho, Cristina M. Alfaia, Pedro J. Sebastião, José P. Lemos

Faculdade de Medicina Veterinária; Centro de Física da Matéria Condensada  
adalopes@fmv.utl.pt

**Introdução:** Situações de excesso de peso e de obesidade constituem uma das problemáticas da actualidade. Em 2002, a OMS estimou em 250 milhões o número de obesos a nível mundial, enquanto que em 2025 prevê contabilizar 300 milhões. A prevalência de obesidade pode ser devida à presença de vários factores, entre os quais se destacam os estilos de vida altamente sedentários e os hábitos alimentares desequilibrados. O presente estudo teve como objectivo avaliar o efeito da aplicação de diferentes métodos culinários (forno microondas, cozedura e grelhagem) nos teores de colesterol e de lípidos totais, determinados em carne bovina Mertolenga - Denominação de Origem Protegida. **Métodos:** As amostras (n=15) foram submetidas aos seguintes tratamentos térmicos: cozedura em água (81°C, 40 minutos), forno microondas (Frequência: 2450 MHz; Potência 750W, dois ciclos de 45 segundos, viragem da amostra entre os respectivos ciclos) e grelhagem (225°C, 30 minutos, viragem da amostra de cinco em cinco minutos). **Resultados:** Relativamente aos dados obtidos, no que se refere à retenção dos lípidos totais, verificou-se uma retenção de 80,8% quando a amostra foi submetida ao tratamento térmico pelo forno microondas, 84,0% pelo método da cozedura e 94,2% para a grelhagem, não existindo diferenças significativas entre os diferentes métodos culinários (p>0,05). Na determinação do teor de colesterol após a aplicação dos diferentes métodos culinários, verificou-se a existência de uma retenção de 92,7% quando aplicado o tratamento pelo forno microondas, 89,6% na cozedura e um aumento para 99,1% na grelhagem (p<0,05). **Conclusões:** Com os dados obtidos, conclui-se que, no caso de se pretender minimizar o teor de colesterol na dieta alimentar, dever-se-á dar preferência aos métodos de confecção pelo forno microondas e à cozedura em água. No que se refere aos lípidos, os métodos de confecção estudados influenciam por igual a retenção deste nutriente na amostra. Por conseguinte, os resultados sugerem que podem existir diferenças na composição nutricional das refeições devido aos diferentes métodos de confecção dos alimentos. **Palavras-Chave:** sobesidade colesterol lípidos métodos culinários.

## **C60**

### **Projecto nacional Alimentação em Acção**

Rute Teixeira Borrego, Sofia Pimenta, Ana Bárbara Soares, Patrícia Rama, Joana Sousa, Sara Lopes, Carlos Ramos, Florence Gil, Jose Rui Silva, Joana Ramos, Ânia Pinheiro, Ana Pires, Sandra Capitão

Conselho Nacional da Juventude, IPJ, Alimentação em Acção  
ESTeSL  
rute.borrego@cnj.pt

O projecto Alimentação em Acção nasce no Conselho Nacional da Juventude e com o financiamento da Direcção Geral da Saúde. É um projecto nacional que o CNJ está a desenvolver em parceria com o Programa Cuida-Te do Instituto Português de Juventude, com o Instituto Desporto de Portugal e a Licenciatura em Dietética e Nutrição da ESTeSL. Desde Março