

Por exemplo, a nível do hipocampo, área-chave na memória e na cognição, sabe-se que o adulto perde a capacidade de conversão, *in loco*, do alfa-linolénico em EPA e este em DHA. Ou seja, estes dois ácidos gordos que desempenham funções relevantes na sinapsogénese, neurogénese, comunicação dendrítica, entre outros processos, podem não estar presentes em quantidades adequadas para as funções que desempenham, se não estiverem presentes na alimentação (5, 6). Particular atenção deve ser dada num padrão alimentar que não inclua peixe, como é o caso do padrão vegetariano.

A deficiência de vitamina B12, bem identificada em dietas vegetarianas, é também uma preocupação aquando de alterações gástricas, sempre que comprometa a síntese do fator intrínseco, sintetizado pelas células parietais, necessário à absorção intestinal da vitamina B12 (fator extrínseco). Tal como a deficiência de ácido fólico, a de vitamina B12 compromete o ciclo de metilação de macromoléculas, influenciando fenómenos epigenéticos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bouhouch RR, Bouhouch S, Cherkaoui M, Aboussad A, Stinca S, Haldimann M, Andersson M, Zimmermann MB. Direct iodine supplementation of infants versus supplementation of their breastfeeding mothers: a double-blind, randomised, placebo-controlled trial. *Lancet Diabetes Endocrinology*. 2014;2(3):197-209.
2. Limbert E, Prazeres S, São Pedro M, Madureira D, Miranda A, Ribeiro M, Jacome de Castro J, Carrilho F, Oliveira MJ, Reguengo H, Borges F. Thyroid Study Group of the Portuguese Endocrine Society. Iodine intake in Portuguese pregnant women: results of a countrywide study. *European Journal of Endocrinology*. 2010;163(4):631-5.
3. Costa Leite J, Keating E, Pestana D, Cruz Fernandes V, Maia ML, Norberto S, Pinto E, Moreira-Rosário A, Sintra D, Moreira B, Costa A, Silva S, Costa V, Martins I, Castro Mendes F, Queirós P, Peixoto B, Carlos Caldas J, Guerra A, Fontoura M, Leal S, Moreira R, Palmares Carvalho I, Matias Lima R, Martins C, Delerue-Matos C, Almeida A, Azevedo L, Calhau C. Iodine Status and Iodised Salt Consumption in Portuguese School-Aged Children: The Iodeneration Study. *Nutrients*. 2017 5;9(5).
4. Skeaff SA, Lonsdale-Cooper E. Mandatory fortification of bread with iodised salt modestly improves iodine status in schoolchildren. *British Journal of Nutrition*. 2013;109(6):1109-13.
5. Su KP, Yang HT, Chang JP, Shih YH, Guu TW, Kumaran SS, Galecki P, Walczewska A, Pariante CM. Eicosapentaenoic and docosahexaenoic acids have different effects on peripheral phospholipase A2 gene expressions in acute depressed patients. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2017.
6. McNamara RK. Role of Omega-3 Fatty Acids in the Etiology, Treatment, and Prevention of Depression: Current Status and Future Directions. *J Nutr Intermed Metab*. 2016;5:96-106.

Vitamina D, zinco

Teresa Amaral¹

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

A vitamina D é necessária para a saúde músculo-esquelética, para além de exercer importantes efeitos autócrinos e parácrinos. É sintetizada na pele após a exposição à luz solar com suficiente radiação ultravioleta B, sendo esta a principal fonte para a maioria das pessoas. Também pode ser obtida a partir de alimentos ou de suplementos dietéticos.

Dados do primeiro relatório sobre a prevalência de deficiência de vitamina D na Europa, com base em valores de 25 (OH) D séricos padronizados, sugerem que a deficiência de vitamina D é generalizada, de até 40% (1). Resultados sobre a 25 (OH) D sérica provenientes do estudo Nutrition UP 65 (<http://nutritionup65.up.pt/>), categorizados de acordo com os pontos de corte do *Institute of Medicine*, revelam que em Portugal 39,6% dos 1500 idosos avaliados estavam em risco de deficiência e que 29,4% estavam em risco de insuficiência.

Embora a luz solar possa ser uma fonte importante de vitamina D para alguns, as RDAs de vitamina D são definidas com base na exposição mínima ao sol e o consumo alimentar não é suficiente para assegurar as necessidades nutricionais. Como não existem recomendações para uma exposição solar segura, a

suplementação de indivíduos em risco de deficiência deve ser assegurada.

O zinco é um mineral essencial e está envolvido em vários aspetos do metabolismo celular, revestindo-se de excecional importância biológica e de saúde pública. É necessária uma ingestão diária de zinco para assegurar as necessidades nutricionais, que será fornecida por uma alimentação equilibrada. A sua deficiência é normalmente sub-diagnosticada, pois os sinais clínicos que a acompanham não são específicos e os seus níveis corporais são difíceis de medir adequadamente usando provas laboratoriais. Deste modo, a suplementação de indivíduos em risco de deficiência deve ser também assegurada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cashman KD, Dowling KG, Skrabakova Z, Gonzalez-Gross M, Valtuena J, De Henauw S, et al. Vitamin D deficiency in Europe: pandemic? *The American journal of clinical nutrition*. 2016;103(4):1033-44.

NORMAS DE ORIENTAÇÃO CLÍNICAS E PROFISSIONAIS - COMPROMISSOS COM A QUALIDADE NA PRÁTICA PROFISSIONAL DO NUTRICIONISTA

Carla Gonçalves¹; Beatriz Oliveira¹

¹ Ordem dos Nutricionistas

Atualmente, assiste-se a um crescente volume de produção científica que, embora mais acessível devido à partilha de bases de dados eletrónicas, transformou a gestão desta informação um processo difícil. Acompanhar o galopante volume de informação produzida diariamente não representa a única dificuldade dos profissionais, já que a qualidade metodológica dos estudos também levanta questões do seu uso e aplicação na prática diária.

Estes factos, aliados ao importante papel e responsabilidade da prática profissional do Nutricionista, tornam evidente a necessidade de existirem Normas, ou seja, transformar o manancial de conhecimento científico disponível, em respostas de fácil acesso e de aplicação iminentemente prática para o profissional.

A prática profissional deve basear-se na melhor evidência científica disponível num dado momento, nesse sentido o desenvolvimento de recomendações estruturadas com utilidade eminentemente prática, permitem não só aumentar o grau de confiança do profissional na prestação do serviço, bem como aumentar a qualidade do serviço prestado e a satisfação do cliente.

As Normas de Orientação Profissional (NOP) da Ordem dos Nutricionistas, são definidas como um conjunto de recomendações, desenvolvidas de forma sistematizada, constituindo um instrumento que se destina a apoiar o profissional e/ou o cliente na tomada de decisões acerca dos serviços, em contextos bem definidos. As NOP são consideradas instrumentos da qualidade, dado que a sua utilização aumenta a qualidade dos atos profissionais e ajuda a racionalização da prática (1). Os Nutricionistas, de acordo com o seu Código Deontológico (2), devem basear a sua atuação profissional em práticas recomendadas, baseadas na melhor evidência científica disponível e tornando os serviços que prestam mais seguros, visíveis e eficazes.

A produção de Normas, como instrumentos de orientação da prática profissional, é um dos objetivos da Ordem dos Nutricionistas na promoção da excelência do exercício dos profissionais e no compromisso com o desenvolvimento da qualidade na saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ordem dos Nutricionistas. Manual de elaboração de Normas de Orientação Profissional Porto: Ordem dos Nutricionistas; 2016.
2. Ordem dos Nutricionistas. Regulamento que aprova o Código Deontológico da Ordem dos Nutricionista n.º 587/2016. Diário da República. 2016;2.ª série - N.º 112 de 14 de junho de 2016, p18664-18666.