

P123: ALIMENTOS CONFORTO NO TRATAMENTO DO EXCESSO DE PESO E OBESIDADE

Diana Fernandes¹; Margarida Ribeiro¹; Vânia Ramalho¹; Diva Melim²; Rui Póinhos³; Sílvia Pinhão^{2,3}

¹ Unidade de Nutrição e Dietética no Centro Hospitalar de São João

² Unidade de Nutrição e Dietética no Centro Hospitalar de São João

³ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: A obesidade é uma doença crónica caracterizada pela acumulação excessiva de gordura corporal. Em stresse crónico há hiperativação do eixo hipotálamo-hipófise-supra-renal (HPA) e hipercolesterolemia, à qual o eixo HPA não reage por retroação negativa, culminando no aumento do perímetro abdominal. Mulheres em stresse crónico apresentam elevação do cortisol, proporcionando ingestão de alimentos conforto (elevada densidade energética), diminuindo a ativação do eixo HPA, ativando o circuito recompensa e reduzindo a ansiedade.

OBJETIVOS: Avaliar o efeito dos alimentos conforto na redução ponderal, comparar e avaliar o grau de dificuldade no cumprimento do plano alimentar e o estado de saúde percebido.

METODOLOGIA: Formação de 2 grupos: convencional (n=9) e conforto (n=10), idade mediana=44 anos, com excesso de peso/obesidade. Recolha e avaliação de dados sociodemográficos; antropométricos: peso (kg), cálculo de IMC (kg/m²), percentagem de massa gorda (%MG) (entre outros), dificuldade no cumprimento do plano alimentar e percepção do estado de saúde (Escala de Avaliação do Estado de Saúde- EQ5D), em 3 consultas a cada 4 semanas. Prescrição de plano alimentar com 30 kcal/kg peso ref./dia. O grupo conforto cumpriu o plano clássico em 5 dias da semana e nos restantes dias incluiu o alimento conforto.

RESULTADOS/DISCUSSÃO: A menor dificuldade verificou-se no grupo conforto (correlação moderada), associando-se a maiores reduções de IMC e %MG, p=0,044. As maiores reduções de IMC e %MG sucederam no grupo conforto, sem significado estatístico, devido ao reduzido período de tempo e tamanho amostral. Quando à Ansiedade/Depressão (escala EQ5D) constataram-se melhorias significativas apenas no grupo conforto, quando associados a maior redução ponderal, p=0,042, ou seja, o alimento conforto reduziu a sensação de restrição alimentar, que atua como fator de stresse.

CONCLUSÕES: O grupo conforto obteve reduções mais acentuadas nas variáveis antropométricas e melhorias significativas na ansiedade/depressão, inferindo-se que os alimentos conforto facilitaram a adesão ao plano alimentar.

Trabalho realizado nas Consultas Externas de Nutrição na Unidade de Nutrição e Dietética no Centro Hospitalar de São João, E.P.E., Porto, entre março e maio de 2015.

P124: AVALIAÇÃO DO POTENCIAL IMPACTO DA REDUÇÃO DO TEOR DE SAL NO PÃO NA PRESSÃO ARTERIAL

Mariana Santos¹; Roberto Brazão¹; Ricardo Assunção¹; Luciana Costa²; Alexandra Costa²; Paula Braz²; Joana Santos²; Ana Guerreiro⁴; Isabel Lopes⁵; Joana Alves⁶; Teresa Almeida²

¹ Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

² Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

³ Departamento de Epidemiologia do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

⁴ Administração Regional de Saúde do Algarve

⁵ Direção-Geral da Educação

⁶ Escola Nacional de Saúde Pública

INTRODUÇÃO: O consumo de sal em excesso pela população portuguesa

constitui um dos maiores riscos de Saúde Pública, podendo ser associado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV). O *Health Impact Assessment* (HIA), sendo uma ferramenta de apoio à decisão, que combina procedimentos e métodos na avaliação de impactos em saúde, pode contribuir para o desenho de medidas eficazes em Saúde.

OBJETIVOS: Avaliar o potencial impacto da redução do teor de sal no pão na pressão arterial (PA), através de um estudo de HIA, de acordo com metas estabelecidas num protocolo de âmbito nacional, celebrado entre entidades governamentais e uma associação do setor, com o objetivo de reduzir, até 2021, o sal no pão em Portugal.

METODOLOGIA: Foi aplicado um HIA do tipo prospetivo e com foco na equidade. A sua implementação contou com consultadoria da Organização Mundial de Saúde e apoio de diversos *stakeholders*. Identificaram-se e priorizaram-se três impactos decorrentes da redução de sal, com foco na saúde (PA, DCV e custos). Para estimativa do possível impacto sobre a PA e DCV, até momento, foram simulados cenários anuais da contribuição do pão para a ingestão média diária de sal pela população portuguesa bem como a variação nessa mesma ingestão, com base nos resultados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF), que serão relacionados com os dados de PA em indivíduos normotensos e hipertensos, resultantes do Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico (INSEF), com recurso a uma ferramenta de modelagem dinâmica – o DYNAMO-HIA.

RESULTADOS: Os diferentes cenários evidenciaram uma redução gradual na contribuição do pão para a ingestão média diária de sal (aproximadamente 5%, em 2021). Nesta análise, a relação destes resultados com a PA sugerem ganhos em saúde.

CONCLUSÕES: A aplicação do HIA a esta medida permite avaliar e estimar os possíveis impactos na PA da população portuguesa, constituindo uma importante ferramenta de suporte e evidência à decisão e definição de políticas públicas neste âmbito, podendo ser alargada a outros alimentos.

P125: QUANDO A GULODICE É UM CAMINHO PARA A FELICIDADE - EFEITOS DO CHOCOLATE NOS ESTADOS EMOCIONAIS

Teresa Pinto¹

¹ Departamento de Química da Faculdade de Ciência e Tecnologia da Universidade Nova

INTRODUÇÃO: As primeiras utilizações de Cacau reportam a Olmec, Meso América cerca de 1500 a.C. pelos Maias. As suas propriedades medicinais foram reconhecidas desde cedo "(...) *A cup of this precious drink permits man to walk for a whole day without food (...) TheBadianus Codex (1552) (...)*". Destacam-se os compostos com ligação ao campo emocional, como os flavonoides, as metilxantinas (teobromina, cafeína e teofilina, e o triptofano).

OBJETIVOS: O objetivo do presente trabalho é observar e registar a influência do cacau/chocolate nos estados emocionais e Estados Modificações de Consciência (EMC) a curto prazo. Para cumprir este objetivo foi necessário investigar também a influência do açúcar e do sabor doce pelo efeito de conforto emocional que proporciona.

METODOLOGIA: Os participantes (N=18) foram distribuídos em três grupos consumindo, cacau 100%, cacau 70% e chocolate para diabéticos. Os testes realizados foram; cortisol, EEG (Amplificador Mitsar sistema 10/20 com 21 eléctrodos) e SCA (dispositivo modelo AT 64 SCR).

CONCLUSÕES: A condutância palmar apresenta uma ligação direta ao género (mulheres entram com facilidade em EMC inversamente aos homens). O cortisol tem um decréscimo em quase 100% dos participantes. A área 7 de Brodmann (ponto de ativação) apresenta uma atividade predominante visto que esta, entre outras coisas, participa nos processos emocionais. Tanto no cortisol como no EEG comprova-se a ação benéfica das substâncias psicoativas. Em conclusão