

Observou-se uma correlação negativa fraca significativa entre o *nutriscore* e o número de AA ($p = -0,18$, $p=0,005$) e ainda, uma associação negativa entre a utilização de edulcorantes e o *nutriscore*, i.e., a *odds* de um produto ter edulcorante diminui 58,5% com o aumento de 1 unidade de *score* (OR: 0,415; IC95%: 0,332–0,519).

CONCLUSÕES: Produtos classificados favoravelmente pelo *nutriscore* poderão contribuir para uma maior exposição a AA, nomeadamente de edulcorantes. A ampla utilização de AA em iogurtes e similares, aliada ao aumento do seu consumo parece aumentar o risco de exposição a AA, reforçando a importância da sua monitorização.

CO19. UNDERSTANDING THE INFLUENCE OF SOCIOECONOMIC AND BEHAVIOURAL FACTORS ON DIETARY EXPOSURE TO HETEROCYCLIC AMINES AMONG THE PORTUGUESE POPULATION

Marta Pinto da Costa^{1,2}; Daniela Correia^{1,3}; Catarina Carvalho^{1,2}; Sofia Vilela^{1,2}; Vânia Magalhães^{1,2}; Carla Lopes^{1,3}; Duarte Torres^{1,2,4}

¹ Epidemiology Research Unit, Institute of Public Health, University of Porto

² Laboratory for Integrative and Translational Research in Population Health

³ Department of Public Health and Forensic Sciences, and Medical Education, Faculty of Medicine, University of Porto

⁴ Faculty of Nutrition and Food Sciences, University of Porto

INTRODUCTION: Chronic dietary exposure to heterocyclic amines (HAs) has been linked to increased risk of several types of cancer in epidemiological studies. Understanding the role of socioeconomic and behavioural factors in this exposure through epidemiological studies is a crucial step to defining intervention strategies.

OBJECTIVES: To evaluate the associations between socioeconomic and behavioural factors and dietary exposure to HAs in the Portuguese population.

METHODOLOGY: The weighted sample included participants from the National Food, Nutrition and Physical Activity Survey (IAN-AF-2015-2016; 3-84 years; $n=5005$). Socioeconomic and behavioural factors were obtained through a structured questionnaire. Food consumption data resulted from 2-nonconsecutive 1-day food diaries/24h recalls. The HAs occurrence data were extracted from the literature. These two datasets were merged using the FoodEx2 exposure hierarchy to estimate the average daily exposure to HA in the Portuguese population. Associations were estimated through logistic regression models expressed as Odds Ratio (OR) and respective confidence intervals (95%CI) in crude, adjusting for energy intake (model 1) and for energy intake, sex, age group and educational level (model 2).

RESULTS: In the final model, women presented lower odds of being exposed to HAs than men (OR=0.82;95%CI:0.70-0.97), whilst children presented higher odds compared to adults (OR=1.34;95%CI:1.02-1.79). Higher educational level was related to higher odds of HAs exposure (Higher education: OR=1.92;95%CI:1.53;2.42). Individuals living in 'Predominantly rural areas' have higher odds of exposure than those living in 'Predominantly urban areas' (OR=1.34;95%CI:1.02-1.77). Food insecurity individuals presented lower odds of being exposed to HAs (OR=0.65;95%CI:0.51-0.85). Following a 'restaurant' meal pattern is associated with higher odds of HAs food consumption than following the 'home' meal pattern (OR=1.31;95%CI:1.05-1.63).

CONCLUSIONS: Sex, age group, level of education, geographical region type, eating out of home, and food insecurity seems to influence dietary exposure to HAs and should be considered in planning future interventions.

FUNDING: FEDER/COMPETE and FCT(FOCAcCla-POCI-01-0145-FEDER-031949).

CO20. A INFLUÊNCIA DO INSTAGRAM NAS ESCOLHAS ALIMENTARES

Ana Sofia Silva¹; Carla Medeiros¹

¹ Escola Superior de Comunicação Social de Lisboa

INTRODUÇÃO: As publicações sobre alimentação estão entre as mais frequentes no Instagram. Esta tendência pode ter influência no comportamento e nas escolhas alimentares dos utilizadores.

OBJETIVOS: Compreender se as publicações sobre alimentação no Instagram têm influência sobre as escolhas alimentares dos utilizadores e se sim de que forma e quais os fatores e características que contribuem para esta influência.

METODOLOGIA: Estudo quantitativo dedutivo, através de inquérito por questionário. Amostra por conveniência, não probabilística, constituída por 1022 indivíduos, utilizadores de Instagram que seguem publicações sobre alimentação nesta mesma rede social.

RESULTADOS: 64% da amostra considera que as publicações sobre alimentação no Instagram influenciam as suas escolhas alimentares: 70% da amostra considera que influencia o consumo de alimentos diferentes do habitual, 66% considera que influencia a uma alimentação mais saudável e 59% que influencia a cozinhar mais. O tipo de conta mais seguido no que respeita à alimentação é o dos nutricionistas (73%), seguido dos *influencers* (54%), dos chefs de culinária (51%), dos amigos (47%) e das marcas (34%). Os nutricionistas são aqueles que apresentam melhor avaliação no que respeita à aparência, equilíbrio nutricional e credibilidade. Verificou-se que os indivíduos que seguem contas de nutricionistas são mais favoráveis a alterar os seus hábitos para uma alimentação mais saudável ($p<0,001$).

CONCLUSÕES: As publicações sobre alimentação no Instagram têm influência nas escolhas alimentares dos utilizadores, nomeadamente no que respeita à experimentação de alimentos, adoção de escolhas alimentares saudáveis e práticas de culinária. A aparência e o equilíbrio nutricional da publicação, assim como a credibilidade do autor parecem ser características preponderantes na influência sobre as escolhas alimentares. No que respeita à alimentação, as contas de nutricionistas são as mais seguidas e as melhor avaliadas. Os indivíduos que as seguem parecem ser mais favoráveis a alterar os seus hábitos para uma alimentação mais saudável.

CO21. ADHERENCE TO THE MEDITERRANEAN DIETARY PATTERN AND SOCIODEMOGRAPHIC AND LIFESTYLES DETERMINANTS IN A CONVENIENCE SAMPLE OF THE PORTUGUESE POPULATION

Beatriz Teixeira^{1,3}; Rita Macedo¹; Cláudia Afonso^{1,4}; Bruno MPM Oliveira^{1,5}; Sara Rodrigues^{1,3}; Rui Poínhos¹

¹ Faculty of Nutrition and Food Sciences, University of Porto

² Epidemiology Research Unit, Institute of Public Health, University of Porto

³ Laboratory for Integrative and Translational Research in Population Health

⁴ Sustainable Agrifood Production Research Centre/Inov4Agro, Department of Geosciences, Environment and Spatial Plannings, Faculty of Sciences, University of Porto

⁵ Laboratory of Artificial Intelligence and Decision Support, Institute for Systems and Computer Engineering, Technology and Science

INTRODUCTION: Adherence to the Mediterranean Diet (MD) is positively related to life quality and health outcomes.

OBJECTIVES: To assess the adherence to MD and its relationships with sociodemographic and lifestyles characteristics, namely physical activity, sleep duration, tobacco and alcohol consumption.

METHODOLOGY: Cross-sectional observational study with 488 participants from adolescence to elderly. Sociodemographic and lifestyles characteristics