

CO16. ESTUDO DOS FATORES ASSOCIADOS AO TEMPO DE ECRÃ EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DA ZONA NORTE DE PORTUGAL

Juliana Martins^{1,2}; Beatriz Teixeira^{1,3,4}; Bruno Oliveira^{1,5}; Cláudia Afonso^{1,3,4,6}

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

² Escola Superior de Enfermagem, Universidade do Minho

³ Unidade de Investigação em Epidemiologia, Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto

⁴ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional

⁵ Laboratório de Inteligência Artificial e Apoio à Decisão, Instituto de Engenharia de Sistemas e Computadores, Tecnologia e Ciência

⁶ Centro de Investigação em Produção Agroalimentar Sustentável / Instituto de Inovação, Capacitação e Sustentabilidade da Produção Agro-alimentar, Departamento de Geociências, Ambiente e Ordenamento do Território, Faculdade de Ciências, Universidade do Porto

Apesar de ser uma problemática atual, ainda não existem diretrizes quanto ao tempo de ecrã máximo diário recomendado para a população. Contudo, é na televisão, telemóvel e cinema que mais contactamos com o marketing alimentar. Nas *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*, a Organização Mundial da Saúde aponta para um máximo diário de 1 hora de ecrã.

Este estudo avaliou a associação entre o tempo de ecrã e os seus possíveis determinantes em crianças/adolescentes portugueses.

Construiu-se e aplicou-se um questionário online (aos encarregados de educação dos alunos da Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo e aos alunos do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico) de um Agrupamento de Escolas do Norte de Portugal recolhendo informações sociodemográficas, antropométricas e de estilos de vida, nos quais se incluía o tempo de ecrã. Recorreu-se à UniANOVA para identificar os fatores associados ao tempo de ecrã.

Na amostra, de 494 alunos (51,0% do sexo feminino, 49,2% do 3.º Ciclo, 35,2% com excesso de peso), só 31,4% cumpria as recomendações de tempo de ecrã. Esta variável associou-se com a idade ($p < 0,001$), sendo que por cada ano a mais, aumentava em média 20 minutos. Os participantes que cumpriam as recomendações do nº de horas de sono ($p = 0,015$) e que praticavam atividade física fora da escola ($p = 0,018$) foram os que apresentavam um valor médio menor de tempo de ecrã. A qualidade das refeições diárias também se relacionava com o tempo de ecrã ($p = 0,005$), em que por cada ponto a mais (alimentação mais saudável), o tempo de ecrã diminuía em média 9 minutos.

Estes resultados reforçam a necessidade da implementação de medidas que visem reduzir o tempo de ecrã em idade pediátrica, considerando os fatores encontrados.

CO17. IMPACT OF AN INTERVENTION TO REDUCE SALT CONSUMPTION ON INDIVIDUAL OBESITY INDICATORS

Tânia Silva-Santos¹; Pedro Moreira^{1,4}; Olívia Pinho^{1,5}; Patrícia Padrão^{1,2,4}; Carla Gonçalves^{1,6}

¹ Faculty of Nutrition and Food Sciences, University of Porto

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

³ Research Centre in Physical Activity, Health and Leisure, Faculty of Sport, University of Porto

⁴ Laboratory for Integrative and Translational Research in Population Health

⁵ Laboratory of Bromatology and Hydrology, Faculty of Pharmacy, University of Porto

⁶ Centre for the Research and Technology of Agro-Environmental and Biological Sciences, University of Trás-os-Montes and Alto Douro

INTRODUCTION: Excessive salt intake and obesity are risk factors for cardiovascular disease. Some studies have suggested that a high-salt diet may be associated with obesity risk.

OBJECTIVES: To assess the impact of an intervention to reduce salt intake on body mass index (BMI), waist circumference (WC) and body fat percentage (BF) in adult subjects.

METHODOLOGY: The study was an 8-week randomized clinical trial with 98 workers from a public university. The subjects were randomized to the intervention group (IG; $n=47$, 49% female, mean age 46 ± 11 years) or the control group (CG; $n=51$, 53% female, mean age 49 ± 10 years). The intervention was the use of one dosage equipment (Salt Control H) to monitor and control the use of salt during home cooking. Salt consumption was assessed by 24-hour sodium excretion (Na24), validated by the creatinine coefficient. For BMI and BF, WC and height measurements, we used a digital scale (Tanita MC180MA), a tape measure (Seca 201) and a portable stadiometer (Seca 213), respectively. The difference in BMI, GC and WC was made using linear mixed models adjusted for energy intake with an intention-to-treat approach.

RESULTS: Mean Na24 decreased in the IG by around 336 mg/day ($p=0.088$) and in the CG increased by around 50 mg/day ($p=0.792$). The adjusted mean difference [95%CI] of BMI in the CG was 0.073 [-0.429 to 0.574] and in the IG was -0.016 [-0.526 to 0.494]. In WC, the adjusted mean difference [95%CI] in the CG was 0.698 [-1.768 to 3.164] and in the IG it was 0.567 [-1.934 to 3.067]. The adjusted mean difference [95%CI] of BF in the CG was -0.774 [-2.056 to 0.508] and in the IG it was 0.651 [-0.643 to 1.946].

CONCLUSIONS: No impact on obesity indicators was verified with the reduction of sodium intake.

The IMC SALT is supported by FCT, Grant POCI-01-0145-FEDER-029269.

CO18. PADRÃO DE UTILIZAÇÃO DE ADITIVOS ALIMENTARES EM PRODUTOS LÁCTEOS FERMENTADOS E ALTERNATIVAS: UM CASO DE ESTUDO DE UMA EMPRESA DE RETALHO ALIMENTAR

Liliana Ferreira¹; Patrícia Padrão^{1,2}; Catarina Carvalho²; Carla Almeida¹

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

² Unidade de Investigação em Epidemiologia - Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto | Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional

INTRODUÇÃO: Os aditivos alimentares (AA) exercem diferentes funções tecnológicas que auxiliam na manutenção da qualidade microbiológica e na atribuição de características organolépticas aos produtos.

OBJETIVOS: Descrever o padrão de utilização dos AA e estudar a sua associação entre a sua utilização e composição nutricional de iogurtes e similares.

METODOLOGIA: Foi realizado um estudo descritivo, em parceria com uma empresa de retalho alimentar nacional. A informação nutricional e a lista de ingredientes dos produtos foram recolhidas ou fornecidas pela empresa parceira. Os alimentos foram categorizados em: i. iogurtes, ii. leites fermentados, iii. alternativas vegetais, e iv. alimentos fermentados destinados à alimentação infantil. Os AA foram identificados pelas classes funcionais descritas na lista de ingredientes. Recorreu-se ao coeficiente de correlação de *Spearman* para medir a associação entre pares de variáveis. Modelos de regressão logística foram utilizados para analisar a associação entre a utilização de aditivos cosméticos (edulcorantes, corantes e aromas) e o *nutriscore*.

RESULTADOS: Mais de 90% dos produtos continham na sua composição pelo menos um AA. O padrão de AA mais frequente foi a utilização exclusiva de aroma (>80% em todas as categorias). As alternativas vegetais apresentaram uma maior proporção de produtos com maior número de AA (72% continha ≥ 5 AA).

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(FOCACla-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