

O estado nutricional durante a gravidez e a amamentação contribui para a morbilidade e mortalidade natal e maternal.

São exemplo disto a minerais como o ferro, cuja deficiência é causa de anemia; o zinco, que em défice se associa a parto prematuro, baixo peso à nascença e risco de espinha bifida; o magnésio, cuja suplementação está associada à redução do risco de parto prematuro e de pré eclampsia e o cálcio que em deficiência se associa a perda de massa óssea materna, diminuição da produção de leite e mineralização óssea fetal inadequada.

Quanto ao défice de vitaminas destaca-se a importância do ácido fólico, relacionada com os defeitos do tubo neural; a vitamina B12, claramente associada à anemia, mas também pelo aumento dos níveis de homocisteína, associados a aborto e em deficiências severas, alterações neurocomportamentais e anemia nos lactentes; a vitamina A, especialmente importante no desenvolvimento e maturação pulmonar do 2º e 3º trimestres de gravidez.

MESA DO GRUPO DE ESTUDO DA DESNUTRIÇÃO DA APNEP

Atividades do GED 2014

Teresa Amaral

Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto

O Grupo de Estudo da Desnutrição da Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica (GED) foi constituído em 2008 como um grupo de trabalho informal desta Associação, dependente da Direção da APNEP.

O GED tem como missão colaborar na criação e na divulgação de conhecimentos na área da Desnutrição e estimular a sua aplicação no encurtamento da distância entre o conhecimento e a prática clínica. E assim contribuir para a melhoria da saúde da população Portuguesa.

Para o cumprimento da sua missão, o GED tem vindo a desenvolver, fomentar ou apoiar a investigação, a difusão de ideias e de conhecimentos e a promoção de atividades educacionais nesta área, o desenvolvimento de contactos e de intercâmbio nacional e internacional entre os diversos profissionais ligados a esta problemática e o exercício de atividades de consultoria científica. Nesta apresentação será efetuada uma reflexão sobre este trabalho desenvolvido pelo GED neste último ano. Serão também discutidos os desafios e as principais linhas de ação futuras.

CURSO SATÉLITE. CONCEITOS DE TREINO PARA A NUTRIÇÃO

Do treino à Nutrição

Marco Pereira

Dietista na Federação Portuguesa de Atletismo e Centro de Alto Rendimento de Rio Maior

O treino provoca uma adaptação do organismo à carga externa. O aumento da carga de trabalho é proporcional ao gasto energético resultante da hidrólise de ATP. Este pode ser resintetizado a partir de diversas vias metabólicas: aeróbia, anaeróbia e fosfatos de alta energia. Todavia estão limitadas às características específicas da carga de treino: intensidade, volume, duração e frequência, cujo objectivo é induzir o organismo a um estado de fadiga, ou seja, uma disfunção na contractibilidade das fibras musculares que é revertida após o descanso. Uma das propriedades das fibras musculares é a sua capacidade de adaptação em resposta a novas necessidades funcionais de forma a melhorar o seu desempenho contráctil.

A fadiga é um processo multifactorial, mas pode ser causada pela disponibilidade das reservas energética e/ou produtos resultantes do metabolismo energético. A disponibilidade de nutrientes é um potente modelador de respostas fisiológicas ao exercício, incluindo varias vias de sinalização moleculares que são reguladoras das adaptações ao treino. A intervenção nutricional poderá aumentar as adaptações melhorando o metabolismo energético durante o exercício e promover uma resposta adaptativa durante os períodos de recuperação. Quando este ciclo de carga de treino e intervenção nutricional é repetido ao longo de semanas e meses tem o potencial de modelar o processo adaptativo, conduzindo a um fenótipo típico da modalidade.