

Alimentar o quê? Influências psicossociais na regulação do comportamento alimentar

Marlene N Silva¹

¹Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa

A temática do comportamento alimentar impõe-se desde logo pela sua centralidade para a sobrevivência humana. Não obstante, as primordiais influências envolvidas em cada acto de ingestão em muito superam a mera supressão de necessidades fisiológicas. A presente comunicação visará reflectir nas muitas influências psicossociais (emocionais, cognitivas, volitivas/motivacionais) que podem interferir na harmoniosa regulação do comportamento alimentar e, consequentemente, na gestão do peso. Serão estabelecidas pontes entre o estado da arte da investigação científica a este nível e implicações para a prática, sistematizadas em potenciais avenidas de intervenção.

Quanto à forma como as questões emocionais podem influenciar a ingestão alimentar, será sublinhada a variabilidade inter-emoções e inter-indivíduos conducente a que a resposta alimentar a diferentes tipos e intensidades emocionais possa variar desde a suspensão ao aumento da ingestão (geral ou de alimentos específicos), condicionando também a velocidade e prazer envolvidos. O papel da insatisfação corporal, incitada e alimentada pelo contexto social, conducente a maior a probabilidade de sofrimento psicológico e padrões alimentares lesivos e muito restritivos que paradoxalmente podem conduzir a sobre compensações será também discutida, evidenciando-se linhas de investigação apontando a valorização pessoal como tendo impacto positivo na regulação do comportamento alimentar.

No respeitante aos factores cognitivos será discutida a falácia do controlo rígido, consciente e racional como comandando a escolha e ingestão alimentares. Ancorado em preocupações excessivas, este tipo de controlo dita maior susceptibilidade a fenómenos de sobrecompensação com efeitos contraproducentes para a gestão do peso. Será sublinhando não só a possibilidade de uma restrição mais flexível como o papel da heurística (regras simples e rápidas permitindo maior economia cognitiva), processo que se torna fundamental quando o autocontrolo está em perigo. Como último conjunto de determinantes fundamentais, serão reflectidas as raízes motivacionais das nossas escolhas alimentares, contrastando raízes de ordem controlada, ancoradas em pressões externas ou internas, com rotas mais autodeterminadas, ligadas à valorização pessoal do comportamento, ao seu significado. Analisando as suas implicações para a manutenção do comportamento e do peso.

Concluindo com avenidas para a prática, serão debatidas várias linhas de intervenção possíveis (p.ex. estratégias cognitivo-comportamentais, estratégias de regulação emocional e fisiológica, bem como o papel da actividade física a este nível) suas limitações e potencialidades.

CONFERÊNCIA PESOS E PORÇÕES DE ALIMENTOS

[MODERADORA] Elisabete Ramos^{1,2}

¹Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

²Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

Ana Goios¹, Margarida Liz Martins¹, Ana Carolina Oliveira¹, Cláudia Afonso¹, Teresa Amaral¹

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

A avaliação da ingestão alimentar requer a quantificação da porção de cada alimento consumido. Nos últimos anos, os hábitos alimentares dos portugueses têm sofrido alterações consideráveis, assistindo-se paralelamente a um aumento acentuado da oferta alimentar, que se reflecte no aumento da diversidade de produtos alimentares disponíveis e respectivas formas de apresentação e do número de marcas comerciais associadas a cada produto alimentar. Neste sentido, surge a necessidade de actualizar o instrumento de quantificação "Pesos e Porções de Alimentos" desenvolvido em 1993 (1). O Manual "Pesos e Porções de Alimentos" apresenta os valores médios relativos às principais formas de consumo de 1342 alimentos, a partir de pesagens efectuadas por um grupo composto por 5 investigadores. Este manual, desenvolvido com o objectivo de facilitar a quantificação de alimentos, fornece uma alternativa actualizada, rápida e viável à pesagem de uma grande variedade de porções de alimentos.

Referências Bibliográficas

1. Amaral, T., Nogueira, C., Paiva, I., Lopes, C., Cabral, S., Fernandes, P., Barros, V., Silva, T., Calhau C., Cardoso, R. and Almeida, M. (1993), Pesos e Porções de Alimentos, Revista Portuguesa de Nutrição, 5 (2), pp.13-23.

MESA REDONDA TOXICOLOGIA ALIMENTAR

[MODERADORES] Roxana Moreira¹, Duarte Torres²

¹Instituto Superior de Ciências da Saúde do Norte da Cooperativa de Ensino Superior,

Politécnico e Universitário, CRL

²Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Alimentos com pesticidas: impacto toxicológico

Ricardo Jorge Dinis Oliveira¹⁻³

¹Instituto de Investigação e Formação Avançada em Ciências e Tecnologias da Saúde, Instituto Superior de Ciências da Saúde do Norte da Cooperativa de Ensino Superior, Politécnico e Universitário, CRL

²Departamento de Medicina Legal e Ciências Forenses, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

³REQUIMTE do Laboratório de Toxicologia, Departamento de Ciências Biológicas, Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

Um pesticida é um composto de natureza física, química ou biológica com capacidade para prevenir, destruir, repelir ou mitigar qualquer peste (e.g. animais, plantas e microrganismos) (1,2). Várias são as modalidades de agruparmos e classificarmos os pesticidas, e esta falta de harmonização traz inevitavelmente alguma dificuldade compreensão por parte de todos aqueles que trabalham na área. Talvez a classificação que melhor retrace esta realidade, organiza os pesticidas, de acordo com o seu padrão de uso ou o agente da peste. Assim, é possível compreender a existência de insecticidas, herbicidas, rodenticidas, acaricidas, fungicidas, bactericidas, larvicidas, moluscicidas, etc., sendo que os 3 primeiros serão alvo de detalhe nesta conferência pela significativa presença em intoxicações, sobretudo de etiologia accidental ou intencional (suicídio), normalmente por via oral, mas também inalatória ou dérmica. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, 3 milhões/ano de casos de intoxicação com pesticidas são reportados por ano, dos quais resultam 220.000 mortes. O consumo de alimentos contendo resíduos de pesticidas (uso ilegal de um composto ou do uso errado) traduzem um grave risco para a Saúde Pública quer por provocarem intoxicações agudas ou exposições crónicas.

Os insecticidas são todos neurotóxicos, e exibem pouca selectividade para o alvo, sendo na verdade os pesticidas com maior probabilidade de afectar espécies não desejáveis. Da sua primeira divisão – os organoclorados – salienta-se o diclorodifeniltricloetano pela sua importância histórica e razões que justificam o abandono. Dos piretroides, destaca-se o seu perfil de segurança, sobretudo para as piretrinas e para os piretroides sintéticos do Tipo I. Na verdade alguns destes compostos são fármacos (e.g.: a permetrina no tratamento de ectoparasitoses humanas) pelo que se justifica fazer referência a esta dualidade, que na verdade representa uma fonte adicional de exposição. De salientar também o butóxido de piperonilo que é um xenobiótico muitas vezes incluído nas formulações de piretroides, e que por si só não apresenta actividade como pesticida, mas proporciona uma toxicidade sinérgica por inibição das vias de detoxificação. Por último, ainda no grupo dos insecticidas, chamar-se-á atenção para aqueles considerados mais tóxicos – organofosforados e carbamatos. O ponto-chave na discussão destes compostos é a inibição das colinesterases, sobretudo da acetilcolinesterase, e consequentes aumentos da acetilcolina e posterior activação dos receptores nicotínicos e muscarínicos. Explorar com algum detalhe o tipo de colinesterases (butirilcolinesterase e acetilcolinesterase), a distribuição pelos diferentes compartimentos, o polimorfismo genético e a importância do seu doseamento bioquímico no diagnóstico da intoxicação, permite compreender melhor a realidade destas intoxicações. Uma breve abordagem à terapêutica das intoxicações permite introduzir a discussão sobre a inibição reversível e irreversível das colinesterases, pelos carbamatos e organofosforados, respectivamente. Deste mecanismo diferencial é possível perceber também a maior toxicidade dos segundos que resulta de uma extensa bioactivação *in vivo*.

Relativamente aos herbicidas, importa destacar a classe dos bipiridilos, nomeadamente um dos seus representantes mais importantes – o paraquato (3-4). O paraquato é provavelmente um dos pesticidas mais estudados e tem sido implicado no desenvolvimento da doença de Parkinson (4). Acumula-se maioritariamente no pulmão, onde as concentrações podem atingir seis ou mesmo dez vezes as concentrações plasmáticas, ficando aí sequestrado mesmo quando os níveis plasmáticos começam a diminuir. É de salientar também o grupo dos herbicidas fosfometilados que exibem também grande importância em toxicologia alimentar. Deste grupo ressalta o glifosato que apresenta em geral baixa toxicidade para os humanos pois inibe a enzima responsável pela síntese de diversos aminoácidos, a qual não existe em humanos. No entanto é importante compreender alguns motivos, nomeadamente os relacionados com a formulação, que justificam as inúmeras fatalidades. Por último irá fazer-se referência aos rodenticidas e sua baixa toxicidade humana, sobretudo os anticoagulantes de 1.ª geração, mas que pelo número elevado de tentativas de suicídio merece a referência. Os mais tóxicos são os anticoagulantes de 2.ª geração (que à semelhança dos primeiros inibem a vitamina K epóxido redutase), muitas vezes referidos de "super varfarinas" do qual o brodifacume é o maior representante.