

## **DADOS ORIGINAIS SOBRE O IMPACTE DA PANDEMIA NOS HÁBITOS ALIMENTARES E DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PORTUGUESES**

Vinte e quatro edições da Acta Portuguesa de Nutrição significam, numa aritmética simples, um total de seis anos completos de publicação. Um número que nos orgulha, mas que, ao mesmo tempo, aumenta a responsabilidade de quem, deste lado, procura assegurar que o progressivo aumento do número de submissões encontra resposta adequada e rigorosa. Serve assim esta pequena introdução para renovar os agradecimentos ao nosso corpo de revisores, a quem devemos a possibilidade de dar à estampa mais um número da Acta.

Após mais de um ano de pandemia, começam a aparecer também nesta revista artigos dedicados ao estudo das complexas interações entre a alimentação e a infeção pelo vírus SARS CoV2. Assim, dois trabalhos mostram facetas muito diferentes destas relações, nomeadamente o de Portela e Cebola, com uma revisão sobre o prognóstico de COVID 19 em doentes idosos institucionalizados com desnutrição, fragilidade e sarcopenia, e ainda o trabalho de Costa e colaboradores, que reporta interessantes dados originais sobre o impacte da pandemia nos hábitos alimentares e de atividade física na Região Autónoma da Madeira.

Trabalhos muito distintos, na metodologia, no tipo de população estudada ou na repercussão dos achados, mas um ponto comum que merece certamente reflexão. O artigo de Costa et al. mostra-nos que, provavelmente mais do que as alterações alimentares, que até podem ter ido, em alguns casos, no sentido da melhoria dos hábitos, é a diminuição da atividade física o elemento de maior relevo e preocupação reportado. Acresce que esta redução afetou mais a população jovem e acompanhou-se, não surpreendentemente, de um marcado aumento do tempo sentado, um hábito hoje indiscutivelmente tido como prejudicial a vários aspetos da nossa saúde, independentemente do tempo despendido em atividade física.

Por outro lado, a revisão de Portela e Cebola mostra-nos uma outra realidade, a dos idosos, e embora ainda carente de um conjunto de trabalhos suficientemente robusto para o afirmar categoricamente, volta a apontar para a necessidade de um acompanhamento nutricional muito mais eficaz nesta faixa etária. Mas ao apontar também a sarcopenia como um importante fator agravante da resposta à COVID 19, acaba também por nos dizer que a preservação de uma massa muscular adequada ao longo da vida, nomeadamente através de um bom estado nutricional e da manutenção de níveis de atividade física apropriados, é um garante da melhor capacidade de resposta aos desafios de saúde que a idade vai colocando.

A aposta de todos no aumento da atividade física dos nossos cidadãos, jovens ou nem tanto, volta assim a emergir como um importante desígnio de saúde para os tempos atuais, desígnio este que não deve, em nossa opinião, ser nunca menorizado por todos aqueles que se dedicam à alimentação de indivíduos doentes ou saudáveis.

**Nuno Borges**  
Diretor da Acta Portuguesa de Nutrição