

PO18. PERFIL LIPÍDICO E A SUA RELAÇÃO COM O RISCO CARDIOVASCULAR A 10 ANOS: COMPARAÇÃO ENTRE OMNÍVOROS E VEGETARIANOS

Tatiana Fontes¹; Sofia Lopes¹; Regina Menezes¹; Marisa Cebola²; Luís Monteiro Rodrigues¹; Cíntia Ferreira-Pêgo¹

¹ Universidade Lusófona's Research Center for Biosciences & Health Technologies

² Health & Technology Research Center, Escola Superior de Tecnologia da Saúde, Instituto Politécnico de Lisboa

INTRODUÇÃO: As doenças cardiovasculares representam a principal causa de morte nos países desenvolvidos. O papel da nutrição na prevenção destas doenças tem sido muito estudado e dietas com pouco ou nenhum consumo de produtos de origem animal têm sido amplamente associadas a valores de perfil lipídico mais reduzidos, e consequentemente, a resultados mais favoráveis para a saúde cardiovascular.

OBJETIVOS: Avaliar o perfil lipídico e a sua relação com o risco cardiovascular, em indivíduos omnívoros e vegetarianos.

METODOLOGIA: As medições bioquímicas foram realizadas através da recolha de sangue capilar, utilizando o equipamento LINX DUO e o risco para doença cardiovascular a 10 anos (RCV10) foi calculado através do score QRISK[®]3.

RESULTADOS: Estudo observacional transversal, onde foram avaliados 125 indivíduos (51 vegetarianos e 74 omnívoros) maioritariamente do sexo feminino (61,60%) com uma média de idade de 39±11 anos. De modo geral, os indivíduos omnívoros apresentaram valores mais elevados de colesterol total e colesterol LDL ($p \leq 0,05$). Os homens omnívoros apresentavam valores mais elevados de Colesterol LDL (55,60% versus 19%, $p=0,010$) e mais reduzidos de Colesterol HDL (37% versus 9%, $p=0,029$). Por outro lado, as mulheres vegetarianas apresentaram valores de hemoglobina glicada mais elevada (53% versus 26%, $p=0,013$) e as mulheres omnívoras apresentaram pior valores de colesterol LDL (51% versus 23%, $p=0,016$). Nos Vegetarianos o RCV10 foi superior nos indivíduos com Colesterol Total mais elevado ($p=0,007$). Por outro lado, nos omnívoros não só o colesterol total, mas também, a hemoglobina glicada, os triglicéridos, a glicemia em jejum e o colesterol LDL se correlacionaram positivamente com o RCV10 ($p \leq 0,05$).

CONCLUSÕES: Na população omnívora os dados do perfil lipídico parecem ser um bom indicador do RCV10. No entanto, o mesmo não se verifica na população vegetariana onde apenas o colesterol total se correlacionou positivamente com o RCV10. Mais estudos serão necessários para compreender melhor estes achados.

PO19. IODINE AVAILABILITY FROM IODIZED SALT SALES FROM 2010 TO 2021: EVOLUTION AND DISTRIBUTION

Sarai Isabel Machado^{1,2}; Maria Lopes Pereira^{1,3}; Susana Roque^{1,2}; Maria José Costeira^{1,2,4}; Adriano A Bordoalo⁵; André Miranda^{1,2}; Patrício Costa^{1,2}; Nuno Borges⁶; Joana Almeida Palha^{1,3}

¹ Life and Health Sciences Research Institute, School of Medicine, University of Minho

² ICVS/3B's - PT Government Associate Laboratory

³ Clinical Academic Center-Braga (2CA-B)

⁴ Hospital da Senhora da Oliveira-Guimarães

⁵ Laboratory of Hydrobiology and Ecology, Institute of Biomedical Sciences & CIIMAR, University of Porto

⁶ Faculty of Nutrition and Food Sciences, University of Porto

INTRODUCTION: Pregnant women and children are vulnerable groups for iodine deficiency. Portuguese women of childbearing age and pregnant were found iodine deficient, leading the health authorities, in 2013, to issue recommendations for supplementation during preconception, pregnancy, and lactation, and for mandatory iodized salt in school canteens. While salt iodization is considered

the most cost-effective strategy to achieve iodine sufficiency, it is not mandatory in Portugal and its contribution to iodine intake in the Portuguese population is not known.

OBJECTIVES: To characterize the sales of iodized salt, considering supermarket sales of a major retailer from 2010 to 2021, and to infer its contribution to iodine intake of the population.

METHODOLOGY: Data on weighted salt sales of Pingo Doce in the 18 mainland Portuguese districts were provided from January 2010 to December 2021, by Jerónimo Martins, SGPS, SA. Iodine content of iodized salt was obtained through the nutritional label.

RESULTS: Of 33 salt products, 3 were iodized (9%), having an iodine content of 23.8 mg/kg and 23.0 mg/kg in coarse salts and 23.0 mg/kg in fine salt. The number of districts that sold iodized salt were only 5 in 2010-2012, increased to 16 in 2013, reaching all 18 districts in 2016. From 2010 to 2021 there was a growth in iodized salt sales, reaching the maximum of 10.9% of total sales in 2021, varying from 8.6 (Aveiro) and 16.1 (Castelo Branco). With an increase of 2.4ug/day each year ($t(17) = 13.8$, $p < 0.001$, $d = 0.7$) the mean estimate of iodine intake per capita through salt reached 17.4ug/day in 2021.

CONCLUSIONS: Estimates of iodine intake *per capita* suggests that iodized salt from household availability is still a minor contributor for iodine intake in Portuguese population. Iodized salt sales are still low. Further studies are needed to understand the awareness of the benefits and factors' mediating consumers' choice.

PO20. COMPOSIÇÃO DAS LANCHEIRAS ESCOLARES DE CRIANÇAS COM IDADES ENTRE OS 7 E OS 9 ANOS

Tatiana Silva¹; Cíntia Ferreira-Pêgo²; Emília Alves²

¹ School of Sciences and Health Technologies, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

² Universidade Lusófona's Research Center for Biosciences & Health Technologies

INTRODUÇÃO: Os lanches escolares são essenciais na regulação do apetite e influenciam o funcionamento cerebral, a concentração e o rendimento escolar sendo os mais propícios a erros alimentares. Deste modo, foram definidas estratégias políticas de intervenção alimentar com recomendações para a elaboração de lanches saudáveis com o intuito de promover literacia em alimentação saudável.

OBJETIVOS: Caracterizar a composição dos lanches da manhã e da tarde preparados pelos encarregados de educação (EE) e averiguar se a sua composição cumpre com os requisitos do Guia para Lanches Saudáveis Escolares (GLSE) da Direção-Geral da Saúde e da Direção-Geral da Educação, publicados em 2021.

METODOLOGIA: Realizou-se um estudo quantitativo observacional analítico transversal baseado na recolha de dados de forma remota, o qual contou com a participação de 32 EE de crianças entre os 7 e 9 anos. O questionário incluiu questões de caracterização sociodemográfica dos EE e educandos bem como perguntas fechadas com base na checklist do Guia para Lanches Saudáveis Escolares (GLSE) da Direção-Geral da Saúde e da Direção-Geral da Educação.

RESULTADOS: Verificou-se que os cereais e derivados (56,30%), leite e derivados (78,10%) e fruta (75,00%) foram sempre incluídos nos lanches, contudo os frutos gordos e oleaginosos (56,30%), hortícolas (81,30%), leguminosas (93,80%) e ovos (59,40%) não foram incluídos de forma a cumprir com as recomendações. Constatou-se que a maioria dos EE (71,88%) revelou diferenciar a composição do lanche da manhã e da tarde, sobretudo em fruta (39,19%). Face ao cumprimento de todos os requisitos da checklist do GLSE, 87,50% dos EE não os cumpriu.

CONCLUSÕES: Os lanches não reuniram todos os requisitos preconizados pelo GLSE, não sendo por isso considerados totalmente saudáveis, embora a maioria dos EE tivesse considerado a composição dos lanches que preparou como saudáveis.