

DÉFICIT DE ÁGUA E LEITE

Coordenador: NOEMIA PERLI GOLDRAICH

Autor: AMANDA LUCAS DA COSTA

O aumento no consumo de sucos de frutas e de refrigerantes por lactentes e pré-escolares pode interferir na ingestão de água e leite. O déficit hídrico pode ocasionar diversas disfunções orgânicas nos rins, bexiga e intestino, como por exemplo, infecção trato urinário, constipação e distúrbio miccionais. Por outro lado, o leite também é essencial para o desenvolvimento, pois é principal fonte de cálcio. Ele está envolvido na maioria dos processos metabólicos (coagulação sanguínea, estabilização de membranas celulares excitáveis, sinalização de membranas para a liberação de substâncias e hormônios). Este nutriente é o maior componente dos ossos; sua deficiência pode afetar a mineralização da massa óssea. A ingestão adequada de cálcio vem sendo uma das principais estratégias para diminuir o risco de doenças degenerativas, como a osteoporose. A Academia Americana de Pediatria e a Associação Espanhola de Pediatria enfatizam que a água e o leite devem continuar sendo os líquidos fundamentais na dieta de crianças e adolescentes, enquanto os sucos e refrigerantes devem ser opções eventuais dada a sua baixa qualidade nutricional. Petter e associados estudaram a ingestão de líquidos de crianças de 2 a 7 anos na Inglaterra e verificaram que 72,5% dos pré-escolares e 50% dos escolares nunca tomavam água pura. Os sucos de frutas eram os líquidos mais consumidos e isto interferia no consumo diário de calorias. Não encontramos dados sobre o padrão de ingestão líquida em crianças na literatura nacional. Por isso, foi elaborado este projeto de extensão cujo objetivo é determinar o padrão de ingestão de líquidos em crianças saudáveis, que freqüentam a creche Francesca Zaccaro Faraco (F.Z.F.) da UFRGS. A recomendação da ingestão de cálcio pela dieta é de 500mg/dia para crianças de 1-3 anos e 800mg/dia para crianças de 4-8 anos de idade. A fonte de cálcio deve estar nos líquidos e alimentos da dieta da criança e não em suplementos com cálcio. Inicialmente, foi realizada uma reunião com os profissionais da Creche para expor estes conhecimentos sobre a importância da ingestão de água e as consequências da ingestão excessiva de sucos e refrigerantes. Os objetivos do projeto foram explicados. Foram avaliadas até agora 69 crianças (35 meninas e 34 meninos: idade média 56,83 + 15,13 meses) das 122 crianças matriculadas na Creche F.Z.F. cujos responsáveis concordaram em participar no estudo e assinaram um consentimento permitindo o uso dos dados do questionário. A ingestão de

leite foi avaliada através de um inquérito de ingestão de líquido, preenchido durante 24 horas de um dia de final de semana. Estudantes de medicina e de enfermagem explicaram para os responsáveis da criança como deveria ser preenchido o inquérito: registro do tipo e da quantidade dos líquidos ingeridos e, quando pertinentes, a adição (tipo e quantidade) de alguma substância. Depois de completado, este foi entregue na creche. Os dados foram registrados no protocolo individual de cada criança e transferidos para um banco de dados. Utilizou-se como referência para o cálcio os valores abaixo: 1-3 anos: 500mg de cálcio/dia* - 400 ml = 2 copos(100ml de leite contém 123mg de cálcio) 4 - 8 anos: 800mg de cálcio/dia* - 650ml = 3,5 copos(100ml de leite contém 123mg de cálcio) *Valores de referência segundo "The Food and Nutrition Board of the National Academy of Sciences (NAS)" O método utilizado para calcular o déficit de cálcio baseou-se na idade e na quantidade de cálcio contida no volume de leite e derivados de leite(iogurte líquido) consumido por cada criança durante o dia em que o questionário foi preenchido. A quantidade de cálcio proveniente de alimentos sólidos foi desconsiderada. Estimaram-se quantos copos de leite seriam necessários para suprir a recomendação de cálcio, sendo o leite a única fonte desse nutriente. Calculou-se a porcentagem de déficit de leite. Na figura I observa-se que 22% (15/69) das crianças ingerem a quantidade necessária de leite e iogurte; 22%(15/69) têm um déficit de 1 a 25%;10% (7/69) um déficit de 25 a 50%; 17% (12/69) um déficit de 50 a 75%; 9% (6/69) um déficit de 75 a 99% e 20% (14/69) apresentam um déficit de 100%. Baseado nesses resultados, foi avaliada a porcentagem de cada tipo de líquido ingerido através da comparação do inquérito de ingestão de líquidos de um dia da semana com um de final de semana. Avaliaram-se até agora 26 (14 meninas e 12 meninos: idade-média: 65,75 meses +/-10,30 meses) das 69 crianças vinculadas ao projeto. Dia de semana: os pais iniciaram o registro da ingesta de líquidos em casa, deixando o inquérito de ingestão de líquidos junto com a criança na creche onde a equipe continuou o registro e entregou-o para os pais quando eles vieram buscar a criança. Os pais continuam a anotar os líquidos ingeridos até concluir este primeiro dia. Dia de fim de semana: os pais fizeram o registro completo de um dia de fim de semana. Seguiram-se os mesmos métodos de preenchimento dos inquéritos citados anteriormente. Utilizou-se como referência os valores estipulados pelo RENI Committee, Task Forces, and the FNRI-DOST Secretariat. Recomendação mínima diária de água: 0 a < 6 meses: 800mL 6 a < 12 meses: 1000mL 1 a 18 anos: 10 a 20 Kg: 1000mL + 50mL/Kg para cada Kg acima de 10Kg > 20 Kg: 1500mL + 20mL/Kg para cada Kg acima de 10Kg No fim de semana nenhum dos pré-escolares (0/26) alcançou os valores de recomendação de ingesta de água. Das 26 crianças, 7(27%) tiveram um déficit de água de 50 a 74%; 10 (38%) de 75

a 89%; 9(35%) acima de 90%. Em um dia de semana nenhum dos pré-escolares (0/26) alcançou os valores de recomendação de ingestão de água durante a semana. Das 26 crianças, 2/26 (8%) tiveram um déficit de água entre 25 e 49 %; 9/26 (35%) entre 50 e 74%; 11 (42%) entre 75 e 89%; 4/26 (15%) acima de 90%. A tabela I e II apresentam a média do volume de cada tipo de líquido ingerido pelas crianças da creche em porcentagem e em mL durante um dia de final de semana e semana respectivamente. Conclui-se que apenas 22% das crianças da creche F.Z.F. ingeriram a quantidade recomendada de leite. Isso enfatiza a necessidade da divulgação de informações e esclarecimento aos pais e profissionais de creche sobre o tema. Quanto a comparação entre a ingestão de água durante um dia de semana com um de final de semana, não é possível uma conclusão definitiva, pois o número de crianças avaliadas até o momento é pequeno (n=26). Os dados sugerem que as crianças não ingerem quantidades suficientes de líquidos, tanto no final de semana, quanto durante a semana. Uma possível justificativa para isso é que o volume total de sucos de frutas e refrigerantes está interferindo no consumo de água e leite. Além disso, a ingestão de água pelas crianças no final de semana foi inferior a da durante a semana. Essa diferença pode ser atribuída a atitudes que a creche adquiriu para estimular as crianças a tomarem água. Entre elas, destacam-se a aquisição de um bebedouro e estabelecimento de horários fixos nos quais todos os alunos devem beber água. A substituição da água pelos sucos e refrigerantes aumenta o risco de obesidade, perfil lipídico aterotrombótico e alterações no metabolismo da glicose. As campanhas de prevenção primária para modificação do estilo de vida devem ser organizadas. Pais e profissionais de berçários, creches e escolas são fundamentais na modificação de hábitos nutricionais-aumento do consumo de leite(desnatado) e água.