

149

PERFIL NUTRICIONAL DA INGESTÃO DE MACRONUTRIENTES DE IDOSOS SOCIALMENTE ATIVOS DO MUNICÍPIO DE GRAVATAÍ-RS.*Renata Torres Abib, Juliana Freitas, Gisele Castilhos, Aline Vieira, Maristela Taufer, Neide Bruscato, Ivana da Cruz, Josiane Siviero (orient.)* (Instituto de Gerontologia e Geriatria, PUCRS).

Os idosos representam o grupo etário da população que mais cresce em países em desenvolvimento. Evidências científicas sugerem que a biologia do idoso e, conseqüentemente, a sua saúde são diferenciadas. O entendimento destas diferenciações tem levado à construção de novos paradigmas em torno das necessidades nutricionais do idoso e investigações populacionais são pertinentes. O objetivo deste trabalho foi avaliar e comparar a ingestão de macronutrientes (carboidratos, fibras, proteínas e lipídeos) num grupo de idosos socialmente ativos do município de Gravataí, RS. A análise nutricional foi realizada pelo recordatório alimentar de 24 horas e os dados processados em software DietWin Clínico 2.1.55. Os macronutrientes da alimentação desses idosos foram calculados e comparados com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS). A amostra foi de 344 idosos voluntários (20, 9% masculino e 79, 1% feminino) com idade média de 67, 24 ± 6, 14 anos. A ingestão dos macronutrientes foi similar entre os gêneros (Masculino=M e Feminino=F). Quando comparados com as recomendações da OMS observou-se que a ingestão de carboidratos (M=53, 32(11, 13% e F=53, 05(10, 14%) e fibras (M=21, 45(16, 80g e F=19, 96(15, 04g) estava abaixo do recomendado. As proteínas (M=19, 72(5, 73% e F=19, 32(5, 50%) acima do recomendado e os lipídios (M=26, 02(8, 18% e F=26, 83(8, 24%) dentro dos valores recomendados. Analisando a qualidade dos lipídeos observamos que os idosos ingeriam maior quantidade de ácidos graxos saturados. De um modo geral, estes achados sugerem um desbalanço nutricional dos macronutrientes nos idosos investigados, o que leva a necessidade de estudos complementares para o entendimento dos aspectos nutricionais que compõe a realidade desses idosos e o seu impacto na saúde. Auxílio financeiro: CAPES, CNPq, FAPERGS, Prefeitura Gravataí, RS.