

121

INGESTÃO DE CÁLCIO ENTRE MULHERES PRÉ-MENOPÁUSICAS DE PORTO ALEGRE: UM ESTUDO DE BASE POPULACIONAL. *Miriam B. Moraes, Sylvia Mello Guimarães, Carla Vanin, Karine O Dias, Mariana Ughini, Caroline Buff, José Augusto Sisson de Castro, Sandra Costa Fuchs.* (Faculdade de Medicina – UFRGS).

Introdução: A ingestão ótima de cálcio é um dos principais determinantes do pico de massa óssea, de sua manutenção na vida adulta, e da redução de perda nos anos subseqüentes. A deficiência na ingestão de cálcio está associada ao risco de osteoporose, cuja prevalência é cerca de 30%. **Objetivos:** determinar o padrão de ingestão de cálcio na dieta usual de mulheres pré-menopáusicas e fatores associados. **Métodos:** Estudo transversal, amostra constituída por mulheres (N=107) com idade entre 25 e 45 anos, residentes na região urbana de Porto Alegre. As participantes foram entrevistadas no domicílio, utilizando-se um questionário padronizado, pré-codificado e pré-testado. Entrevistadoras treinadas e sob supervisão coletaram dados sobre a ingestão de cálcio utilizando-se um questionário de frequência de consumo de alimentos (QFCA) que investigou 33 alimentos com alto teor de cálcio. Avaliação antropométrica e densitometria óssea foram realizadas no HCPA por médica treinada. Cerca de 10% das entrevistas e aferições foram repetidas para controle de qualidade. Empregou-se o teste do Qui-quadrado para testar a significância das associações entre ingestão de cálcio e as variáveis em estudo. **Resultados:** A prevalência de consumo de cálcio recomendado para esta faixa etária (1000 mg/d) foi de 13%. Cerca de 18% ingerem <300 mg/dia, indicando um balanço de cálcio negativo. A análise bivariada identificou idade (25-29 anos), cor branca e escolaridade >11 anos como significativamente associadas com a ingestão de cálcio recomendada, ou com tendência à associação. As mulheres com sobrepeso e obesidade mais frequentemente ingerem <800 mg de cálcio por dia e apresentam maior risco de fazer balanço negativo. O padrão de alimentar de produtos lácteos é de 150 ml de leite, 9 g de queijo e 39 g de iogurte, sorvete, e outros derivados, representando 35%, 13% e 4%, respectivamente, da ingestão diária de cálcio. Aproximadamente a metade do cálcio ingerido é originário dos produtos lácteos (54%). **Conclusão:** O padrão de ingestão de cálcio na população feminina de Porto Alegre é muito inferior ao recomendado, diminuindo a probabilidade de manter a massa óssea durante a vida e aumentando o risco de osteoporose. Nas mulheres com sobrepeso e obesidade a ingestão insuficiente de cálcio pode cancelar o benefício do excesso de peso na massa óssea.