

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE CÁLCIO E ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS (APOIO UNIP)

Aluna: Luciana Granato

Orientadora: Profa. Dra. Hellen Daniela Sousa Coelho

Curso: Nutrição

Campus: Cidade Universitária/Marginal Pinheiros

As alterações fisiológicas próprias do envelhecimento, as doenças crônicas, os fatores relacionados à condição socioeconômica e familiar e o hábito alimentar propiciam uma maior suscetibilidade do estado nutricional dos idosos. **Objetivo:** Avaliar a relação do consumo de cálcio e o estado nutricional de idosos. **Métodos:** Idosos (n=59) atendidos na Clínica de Saúde da Universidade Paulista. Avaliou-se o IMC e a circunferência abdominal (CA). Verificou-se o consumo alimentar por meio de questionário de frequência alimentar dirigido para ingestão de cálcio e recordatório 24 horas. Associou-se os valores medianos de consumo de cálcio, segundo gênero e estado nutricional (teste Mann-Whitney—U). **Resultados:** A idade média dos idosos foi de 67,78±5,37 anos, IMC 28,62±4,47kg/m², a média da CA para idosas 96,04±10,85cm e a média CA para idosos 110,48±9,55cm, evidenciando o excesso de peso em 61% dos idosos e risco para síndrome metabólica e doenças cardiovasculares em 88,10% dos participantes. Verificou-se que idosos eutróficos consomem com maior frequência alimentos do grupo de leites e derivados, em especial o leite integral (p<0,001) e idosas obesas, verduras verdes escuras (p<0,014). Estavam adequados o consumo médio de carboidratos (52,94%), proteínas (19,72%) e lipídios (27,44%) e o cálcio (587,61 mg) abaixo do recomendado. **Conclusão:** há uma alta prevalência de obesidade nos idosos, assim como risco para síndrome metabólica e doenças cardiovasculares. O consumo de cálcio está aquém do recomendado. Há a necessidade de educação alimentar, incentivando uma maior ingestão de alimentos fontes de cálcio.