

Risco Cardiovascular pelos parâmetros antropométricos e consumo alimentar de idosos não institucionalizados

AVELINO, A.P.; FONSECA, W.D.; MIRANDA, M.P; SARON, M.L.G.

UniFOA – Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

O Brasil, assim como os demais países latino-americanos, está passando por um rápido e intenso processo de crescimento da população de idosos, decorrente do aumento da expectativa de vida. A nutrição, a saúde e o envelhecimento estão relacionados entre si, logo, a manutenção de um estado nutricional adequado e a alimentação equilibrada estão associadas a um envelhecimento saudável. O objetivo deste estudo foi caracterizar o estado nutricional de idosos por meio de marcadores de risco cardiovascular e frequência do consumo alimentar. O estudo foi transversal e realizado em uma instituição municipal de Volta Redonda, RJ, com idosos que preencheram os critérios de inclusão. Os idosos foram avaliados por meio de um questionário de frequência alimentar e pelos parâmetros antropométricos como Índice de Massa Corporal (IMC), Razão Cintura Quadril (RCQ) e Índice de Conicidade (IC). O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Unifoa. Participaram do projeto 134 idosos (106 feminino e 28 masculino), com média de idade de 68,29 (\pm 6,19) anos. Os resultados do perfil antropométrico destes idosos mostram que 53,7% dos idosos apresentam excesso de peso pelo parâmetro IMC e a análise da prevalência de risco de doenças cardiovasculares e metabólicas pelo parâmetro RCQ foi de 41%, enquanto que o IC foi de 65,9%. Referente ao número de refeições realizadas, apenas 47,1% dos idosos realizam cinco ou mais refeições diárias e a frequência de consumo alimentar diário foi satisfatória pela maioria dos idosos para os seguintes grupos de alimentos: legumes (78,4%), verduras (80,6%) e frutas (76,1%). Pode-se concluir que existe uma inadequação do estado nutricional destes idosos pelos parâmetros antropométricos e o IC foi capaz de diagnosticar maior percentual de idosos com risco à saúde. A alimentação saudável e equilibrada deve ser incentivada para que o idoso possa ter um processo de envelhecimento com melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Idoso; Doenças Cardiovasculares; Antropometria, Índice de Conicidade.
mlgsaron@yahoo.com.br