

ADEQUAÇÃO DA INGESTÃO DE MINERAIS EM UMA AMOSTRA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM EXCESSO DE PESO

DÉBORA SIMONE KILPP; CAROLINA ÁVILA RODRIGUES; MARIUR GOMES BEGHETTO; ELZA DANIEL DE MELLO

Introdução: A EAR (Estimate Average Requirement) corresponde à ingestão diária de um nutriente que se estima que supra a necessidade da metade dos indivíduos saudáveis de determinado grupo de mesmo sexo e estágio de vida. Objetivos: Verificar se a ingestão de minerais de crianças e adolescentes com excesso de peso é adequada à EAR (Fe e Zn) e à UL (Na). Métodos: Foram incluídas crianças e adolescentes com excesso de peso ($IMC > p85$), recrutados para um estudo de manejo não medicamentoso de excesso de peso. Foi realizado inquérito alimentar de 3 dias ou, para os participantes que não trouxeram o inquérito preenchido, recordatório de 24 horas. Foi utilizada Tabela de Medidas Caseiras para padronização das porções e o software NutWin para o cálculo dos inquéritos (Fe, Zn, Na). A adequação da ingestão de Fe e Zn foi feita utilizando-se a EAR (DRI) como ponto de corte e, para o Na, foi considerada a UL (Tolerable Upper Intake Level). Resultados: Foram avaliados 58 inquéritos de voluntários de 3 faixas etárias: 8 (n=4), 9 a 13 (n=46) e 14 a 15 (n=8) anos, 50% do sexo feminino. Todas as crianças mais jovens atingiram as recomendações para Fe e Zn e ultrapassaram a UL de Na. Dentre as crianças entre 9 e 13 anos, 89% atingiram as recomendações de Fe e 46% atingiram a recomendação de Zn, enquanto 65% ultrapassaram a UL de Na. Nos ≥ 14 anos, as recomendações para Fe e Zn foram atingidas por 37,5% e 12,5%, respectivamente, e 25% ultrapassaram a UL de Na. Conclusões: Parcela das crianças com excesso de peso apresentam ingestão de Fe e Zn abaixo da EAR e excedem a recomendação de Na.