

Ana Paula Gorgen¹; Márcia Batu Porto; Ruchelli França Lima¹

Orientadores: Ruth Liane Henn¹; Maria Tereza Anselmo Olinto¹

¹ PPG em Saúde Coletiva - UNISINOS

INTRODUÇÃO

- ✓ Estudos demonstram controle/redução dos níveis pressóricos em indivíduos que adotam a Dieta Dash.
- ✓ A Dieta Dash caracteriza-se por elevado consumo de frutas, hortaliças, laticínios desnatados, cereais, nozes, sementes e leguminosas e reduzida ingestão de carnes, gordura total e saturada, sódio e doces.

OBJETIVO

Avaliar a adesão a Dieta Dash por indivíduos adultos residentes na Região Metropolitana de Porto Alegre

MÉTODOS

- ✓ Amostra de conveniência de 116 indivíduos, 20 a 69 anos.
- ✓ Localização do estudo: Região metropolitana de Porto Alegre.
- ✓ Características sócio-demográficas obtidas com questionário padronizado.
- ✓ Dados de ingestão alimentar obtidos por meio de 3 Recordatórios 24h.
- ✓ Dieta Dash – 11 componentes
- ✓ Para cada componente atribuiu-se um destes valores:
0 ponto – ingestão abaixo do limite inferior recomendado
0,5 ponto – ingestão intermediária
1 ponto – ingestão da quantidade recomendada
- ✓ Quantidade ajustada pela energia segundo o sexo:
♂ - 2000 Kcal; ♀ - 2600 Kcal
- ✓ Variação escore total – 0 a 11 pontos
- ✓ Baixa adesão: < 6 pontos; Alta adesão: ≥ 6 pontos
- ✓ Análise estatística:
variáveis contínuas - Testes Mann-Whitney
proporções - Qui-quadrado.
- ✓ Nível de significância de 0,05.

Quadro. Distribuição do escore da Dieta Dash, segundo Folsom et al., 2007

COMPONENTES DIETA DASH	ESCORE		
	1	0,5	0
Grãos totais	≥ 7 porções/dia	5 – 6 porções/dia	< 5 porções/dia
Grãos integrais	≥ 2 porções/dia	1 porção/dia	< 1 porção/dia
Vegetais	≥ 4 porções/dia	2 – 3 porções/dia	< 2 porções/dia
Frutas	≥ 4 porções/dia	2 – 3 porções/dia	< 2 porções/dia
Laticínios desnatados	≥ 2 porções/dia	1 porção/dia	< 1 porção/dia
Nozes, sementes e leguminosas	≥ 4 porções/dia	2 - 3 porções/dia	< 2 porções/dia
Carnes, aves e peixes	≤ 2 porções/dia	3 porções/dia	≥ 4 porções/dia
% calorias provenientes de gordura	≤ 30%	31 – 32%	≥ 33%
% calorias provenientes de gordura saturada	≤ 10%	11 – 12%	≥ 13%
Doces	≤ 5 porções/semana	6 - 7 porções/semana	≥ 8 porções/semana
Sódio	≤ 1.500 mg/dia	1.501 – 2.400 mg/dia	≥ 2.401 mg/dia

RESULTADOS

Nenhum participante atingiu o escore máximo de 11 pontos e somente 37,1% obtiveram escore ≥ 6 pontos

Tabela 1. Prevalência de alta adesão ao padrão de dieta Dash segundo variáveis sócio-demográficas e comportamentais de adultos residentes em Porto Alegre e região metropolitana (n= 116)

Variáveis	N	%	Valor p
Sexo			0,071
Feminino	83	42,2	
Masculino	33	24,2	
Faixa etária			0,176
20-35	53	32,1	
36-50	43	37,2	
51-69	20	50	
Situação conjugal			0,394
Sem companheiro	68	39,7	
Com companheiro	47	31,9	
Classe social			0,833
A + B	96	37,5	
C	20	35,0	
Status de fumo			0,255
Não fuma	78	41,0	
Ex-fumante	26	34,6	
Fumante atual	12	16,7	
Atividade física			0,005
Ativos	67	47,8	
Inativos	49	22,4	

Tabela 2. Mediana e amplitude interquartílica da ingestão de alimentos e nutrientes, obtida da média de 3 inquéritos recordatórios de 24 horas, segundo o nível de adesão ao padrão da dieta dash, de adultos residentes em Porto Alegre e região metropolitana (n=116).

Alimentos/Nutrientes	Nível de adesão		Valor p
	Baixa adesão (< 6 pontos)	Alta adesão (≥ 6 pontos)	
Vegetais (g)	154,17 (130,34)	194,77 (203,39)	0,011
Peixes e aves (g)	37,62 (88,96)	39,98 (66,35)	0,847
Nozes, sementes e leguminosas (g)	29,38 (65,29)	85,58 (82,87)	<0,001
Laticínios integrais (g)	145,43 (193,99)	111,06 (190,30)	0,473
Laticínios desnatados (g)	0,00 (87,98)	84,17 (230,74)	<0,001
Frutas (g)	193,36 (278,21)	317,65 (379,06)	0,001
Fast food (g)	20,61 (76,95)	0,00 (90,85)	0,614
Doces (g)	276,28 (245,63)	151,30 (234,57)	0,004
Grãos integrais (g)	0,00 (35,50)	42,73 (78,68)	<0,001
Sódio (mg)	2471,00 (1325,00)	2096,00 (1014,00)	0,325
Carne vermelha (g)	160,70 (134,11)	105,25 (131,51)	0,001
Gordura (g)	4,64 (15,08)	2,90 (9,49)	0,204

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo indicam que o escore total da dieta Dash captura adequadamente a ingestão dos seus componentes, no entanto o padrão alimentar da amostra diferiu do padrão da dieta Dash e foi mais comum entre indivíduos ativos.