

CARACTERIZAÇÃO DO CONSUMO DE LEITE EM IDOSOS RESIDENTES EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA

Carla Gravel da Costa Osta¹

*¹ Centro Estadual de Atenção Especializada - CEAE, Rua Dr. Ivan Porcaro, s/nº, Centro, Muriaé-MG, telefone: (32) 3721-5223
carla-gravel@hotmail.com*

RESUMO

O objetivo do presente estudo é caracterizar aspectos relacionados à ingestão de leite por idosos residentes em uma Instituição de Longa Permanência do sistema privado. Trata-se de um estudo com amostragem não probabilística constituída por voluntários idosos de ambos os sexos. As variáveis quali-quantitativas foram mensuradas para caracterizar o perfil dos idosos, sendo elas: sexo e idade. A quantidade de leite consumida diariamente foi mensurada por meio do Questionário de Frequência de Consumo Alimentar (QFCA). Realizou-se descrição das variáveis por meio de frequências, desvio padrão e média. Foram avaliados 35 idosos, com variação de idade de 60 a 106 anos sendo 63% do sexo feminino. A média de ingestão entre os idosos foi de 400,00 ml (dp=359,52). Para os idosos do sexo masculino, a ingestão média de leite foi de 100,0ml (dp=98,79); para o sexo feminino foi de 333,3 ml (dp=256,41). Comparando o consumo entre as faixas etárias, para aqueles com ≤ 75 anos ou menos a média de ingestão foi de 266,6 ml (dp=225,97), e para os que possuem mais de 75 anos foi de 500,0 ml (dp=410,56). Ao comparar os valores de ingestão média com o preconizado pelo Guia alimentar, observa-se que a maior porcentagem dos idosos atinge a recomendação através do fracionamento diário pautado pela prescrição e assistência nutricional. Todavia, o conhecimento da ingestão de leite em idosos pertencentes a esta população, faz-se necessário para direcionar estratégias nacionais e locais de incentivo ao consumo desse alimento em instituições públicas e filantrópicas devendo a atenção com a alimentação dos idosos se constituir prioridade central da rotina de cuidados.

Palavras-chave: Leite. Idoso. Nutrição do idoso institucionalizado. Guia alimentar.

1 INTRODUÇÃO

O leite é um alimento importante para o desenvolvimento humano merecendo destaque por constituir um grupo de alimento de grande valor nutricional, uma vez que são fontes consideráveis de proteínas de alto valor biológico, gorduras, carboidratos, vitaminas (em especial A e D), minerais, incluindo magnésio, potássio e cálcio (PASSANHA et al., 2011; MARTINI e WOOD, 2009). Além disso, este alimento possui naturalmente imunoglobulinas, citocinas, nucleotídeos, peptídeos, poliaminas, enzimas e outros peptídeos radioativos que apresentam interessantes efeitos à saúde (SOCIEDADE BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, 2015). ‘‘O Ministério da Saúde através do Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda a ingestão de 3 porções de leite e/ou derivados por dia’’ (PASSANHA et al., 2016, p. 320), no caso do leite, especificamente, 1 porção corresponde a 1 copo de 200ml. Esta recomendação é válida também para a população idosa, sendo esta quantia, suficiente para atender 75% das necessidades diárias de cálcio, além disso, o leite deve ser preferencialmente desnatado para a população idosa, a fim de evitar o aporte calórico ou de gorduras saturadas cujo consumo excessivo está associado a maior ocorrência de dislipidemia, um importante fator de risco para doenças cardiovasculares (WAGNER et al., 2016). Apesar da importância do consumo de leite para a população idosa, poucos estudos têm avaliado a ingestão deste alimento nesta população.

Dado a vulnerabilidade nutricional verificada entre os idosos, que aponta para a necessidade de cuidados especiais e a orientação sobre alimentação adequada bem como os aspectos relacionados à nutrição em Instituições de Longa Permanência para idosos, o objetivo do presente estudo é caracterizar aspectos relacionados à ingestão de leite por idosos residentes em uma Instituição de Longa Permanência do sistema privado embasado nos princípios da oferta, assistência e qualidade no consumo de alimentos destinados às características desta população.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo com amostragem não probabilística constituída por voluntários idosos, de ambos os sexos, de uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) do sistema privado. Foram considerados idosos com 60 anos de idade ou mais, conforme descrição do Estatuto do Idoso. O estudo foi realizado em agosto de 2019, período correspondente ao protocolo de realização de avaliação nutricional. A estatística de ingestão

foi avaliada por meio do fracionamento dietético do consumo diário de ingestão de leite consumido do cardápio quali-quantitativo com Valor Energético Total (VET) de 2300 kcal prescrito pela nutricionista da instituição. Foram mensuradas variáveis qualitativas e quantitativas para caracterizar o perfil dos idosos atendidos nesta instituição, sendo elas: sexo, idade e quantidade diária de ingestão de leite através do número de fracionamento diário. A quantidade diária de ingestão de leite foi mensurada em medida caseira (copos). Para avaliação desses valores, foi realizada a conversão para mililitros (ml) comparando-se com a medida de referência utilizada pelo Ministério da Saúde através do Guia Alimentar para a População Brasileira, em que 1 copo de leite equivale a 200 ml. As faixas etárias dos avaliados foram previamente categorizadas em ≤ 75 anos e > 75 anos, como grupos de menor e maior vulnerabilidade para o desenvolvimento de doenças, respectivamente, de acordo com o preconizado pela *American College of Cardiology* e *American Heart Association*. Para caracterização da população, foi feita descrição das variáveis por meio de frequências através do Questionário de Frequência de Consumo Alimentar (QFCA), desvio padrão e média. Os dados foram tabulados na planilha Excel formando o banco de dados e após, processados por meio do *software* SPSS, versão 18.0 para as devidas análises estatísticas, no caso do presente trabalho análise descritivas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 35 idosos institucionalizados. A idade dos participantes variou de 60 a 106 anos, com média igual a 83 anos (dp=32,5). A maioria da população pertencia ao sexo feminino (22 idosas), totalizando 63%. Ao que se refere a este consumo, o leite desnatado é caracterizado o de escolha a ser oferecido no cardápio prescrito com fracionamento de 200 ml 3 vezes ao dia 7 dias da semana de forma consecutiva conforme prescrição dietética e consonância à abordagem, estímulo e prática de alimentação saudável na coletividade idosa. A avaliação apresentou que 25 indivíduos consomem leite desnatado 3 vezes ao dia; 7 indivíduos consomem 2 vezes ao dia e 2 indivíduos consomem apenas 1 vez ao dia, substituindo os demais fracionamentos por sucos e chás. Apenas 1 indivíduo consome leite integral 0% lactose por apresentar intolerância e descompensação da função intestinal, sendo este, consumido 3 vezes ao dia. A média de ingestão entre os idosos analisados foi de 400,00 ml (dp=359,52). Para os idosos do sexo masculino, a ingestão média de leite foi de 100,0 ml (dp=98,79); para o sexo feminino foi de 333,3 ml (dp=256,41). Comparando o consumo entre as faixas etárias, para aqueles com ≤ 75 anos ou menos a média de ingestão foi de 266,6 ml

(dp=225,97), e para os que possuem mais de 75 anos foi de 500,0 ml (dp=410,56). Ambas as análises foram estatisticamente significantes (tabela 1).

Tabela 1 - Média e desvio-padrão da ingestão de leite desnatado por idosos segundo sexo e faixa etária.

<i>Variáveis</i>		<i>Ingestão Média (ml)</i>	<i>Desvio-padrão (dp)</i>
Sexo	Masculino	100,0 ml	98,79
	Feminino	333,3 ml	256,41
Idade	≤ 75	266,6 ml	225,97
	>75	500,0 ml	410,56

Os idosos com mais de 75 anos e aqueles do sexo feminino referiram maior consumo de leite apresentando valores adequados de ingestão, uma vez que a maior parte da ingestão diária foi cerca de três copos, condizente com o Guia Alimentar para a população brasileira que considera o consumo de 3 porções diárias de leite e derivados como adequada para uma alimentação saudável. Essa porção consumida também se apresenta correspondente à Ingestão Diária Recomendada (DRI) de cálcio para essa população atingindo a sua recomendação pela maior parte do fracionamento estabelecido. SANTOS, SILVA & OLIVEIRA (2016) avaliaram consumo considerável de leite, concluindo ingestão de 83,33% e 77,8% em duas ILPI's respectivamente. Em relação ao consumo por sexo e maior idade, esse resultado encontra-se em correspondência com o estudo de PASSANHA et al. (2011) onde constataram maior consumo de leite no sexo feminino e maiores de 75 anos numa população de 300 idosos, com ingestão média de um copo de leite por dia. ELBON, JOHNSON & FISCHER (1998) citado por PASSANHA et al.(2011) concluíram menor ingestão quando observaram que 49,0% dos entrevistados consumiam menos de 1 porção de leite (200 ml) por dia, corroborando com o estudo de YAMAMOTO et al. (2008) que encontraram o mesmo resultado para 1/3 dos participantes. Não foram encontrados também, estudos que analisassem a ingestão de leite diferenciando-a por sexo. Quanto ao fracionamento, CAMARGOS et al. (2015) avaliaram menor ingestão de leite em ILPI's filantrópicas comparadas às ILPI's privadas correlacionando que as dificuldades financeiras nas ILPI's filantrópicas podem deixar essas instituições em desvantagem no que se refere ao aspecto nutricional, comparativamente às ILPI's privadas. No presente estudo, os resultados encontrados

mostram-se satisfatórios, tanto pelo apreço, paladar e percepção dos benefícios além das diversas vantagens e facilidades para o consumo desta bebida nesta instituição.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O leite é um alimento de oferta de proteínas de alto valor biológico necessário para atender às demandas fisiológicas para idosos se constituindo da fonte mais econômica de ingestão de certos nutrientes, como cálcio, potássio e magnésio, sendo assim, o seu consumo torna-se custo-eficiente, bem como a apresentação de maior relação custo-benefício em ILPI's. Como as doenças crônico-degenerativas são mais frequentes em idosos e a alimentação é fundamental para preveni-las e tratá-las, a ingestão de leite tem-se mostrado importante na redução da incidência de doenças entre os idosos. A Instituição de Permanência para Idosos aqui detalhada, apresenta-se em conformidade nos seus quesitos de oferta alimentar pautadas pela assistência, humanização e coerência, bem como na atuação de treinamento adequado de seus funcionários que contribui para a obtenção do máximo grau de saúde e bem-estar para os internos residentes. Todavia, o conhecimento da ingestão de leite em idosos pertencentes a esta população, faz-se necessário para direcionar estratégias nacionais e locais de incentivo ao consumo desse alimento em instituições públicas e filantrópicas devendo a atenção com a alimentação dos idosos se constituir prioridade central da rotina de cuidados.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American College of Cardiology, American Heart Association. ACC/AHA 2002 Guideline Update for Exercise Testing: a report of the American Heart Association. Task force on Practical Guidelines, Washington, 2002. **Disponível em:** http://www.cardiosource.com/guidelines/exercise/exercises_clean.pdf.. Acesso em: 01 de agosto de 2019.

CAMARGOS, M. C. S.; NASCIMENTO, G. W. C.; NASCIMENTO, D. I. C.; MACHADO, C. J. Aspectos relacionados à alimentação em Instituições de Longa Permanência para Idosos em Mina Gerais. **Caderno Saúde Coletiva**, v. 23, n. 1, p. 38-43, Rio de Janeiro, 2015.

ELBON, S. M; JOHNSON M A, FISCHER J G. Milk consumption in older Americans. **Am J Public Health**, v. 88, n. 8, p. 1221, 1998.

MARTINI, L. A.; WOOD, R. J. Milk intake and the risk of type 2 diabetes mellitus, hypertension and prostate cancer. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia**, v. 53, n. 5, p. 688-2009.

PASSANHA, A.; GARCIA, H. S.; CERVATO-MANCUSO, A. M.; ANDRADE, S. C.; VIEIRA, V. L. Caracterização do consumo de leite em idosos. **Revista Brasileira Crescimento e Desenvolvimento Humano**, v. 21, n. 2, p. 319-326, 2011.

SANTOS, A. P. N. C.; SILVA, I. B.; OLIVEIRA, J. Perfil alimentar e nutricional de idosos residentes em Instituições de Longa Permanência. Repositório Uniletoledo 2016. **Disponível em:** <<http://www.uniletoledo.br/repositorio/handle/7574/190>>. Acesso em: 02 de agosto de 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (SBAN). A importância do consumo de leite no atual cenário brasileiro, São Paulo, 2015. **Disponível em:** <<http://www.sban.cloudpanel.com.br>>. Acesso em: 18 de julho de 2019.

YAMAMOTO, L. I. Caracterização do perfil nutricional de idosos participantes da Campanha de Vacinação de Idosos do Centro de Saúde Escola Geraldo de Paula Souza. In: Mostra de Alimentação e Nutrição do SUS. **Disponível em:** <http://nutricao.saude.gov.br/evento/2mostra/mostra_trabalho_rel.php>. Acesso em: 02 de agosto de 2019.

WAGNER, D. A. K.; GARCIA, M. C. R.; CONTE, F. A.; SAMRSLA, A. R.; STUCZYNSKI, V.; FRANZ, L. B. B. Consumo de leite por indivíduos adultos e idosos em um município da região noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. **Ciência Alimentando o Brasil – Salão do Conhecimento - XXXIV Seminário de Iniciação Científica - VI Seminário de Educação Tecnológica**, Rio Grande do Sul, 2016.