

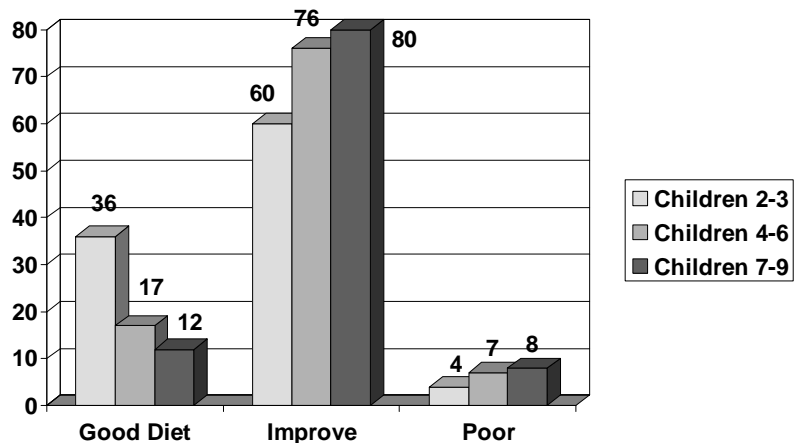
# Hábitos alimentares na adolescência

Joana Araújo



Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP  
 Vilamoura, 19 Novembro 2009

## Healthy Eating Index



[www.cnpp.usda.gov](http://www.cnpp.usda.gov)



## Durante a 2ª metade do século XX nas crianças

---

- Decresceu a ingestão
  - habitual de pequeno almoço
  - de fruta e vegetais (particularmente este)
  - produtos lácteos
- Aumentou a ingestão
  - alimentos preparados fora de casa
  - proporção de energia proveniente de *snacks*
  - refrigerantes e bebidas açucaradas
  - porções servidas

---

Pediatrics 2005;117:544-59

## Adolescência

---



Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

## A importância da adolescência nos comportamentos alimentares

- Menor controlo dos pais
- Maior pressão dos pares
- Mais autonomia na escolha (fora e dentro de casa)
- Maior número de refeições fora de casa



Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

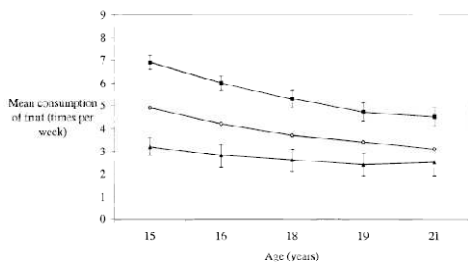


FIG. 1. Mean consumption frequencies of fruit ( $\pm 95\%$  confidence interval) at ages 15–21 in groups reporting consuming fruit daily, 3–6 times/week, or 1–2 times/week or less at age 14 (total  $N$ —see Table 1).

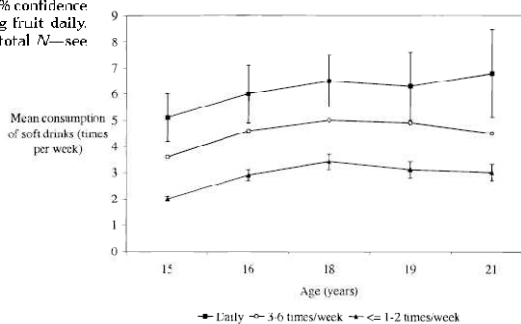
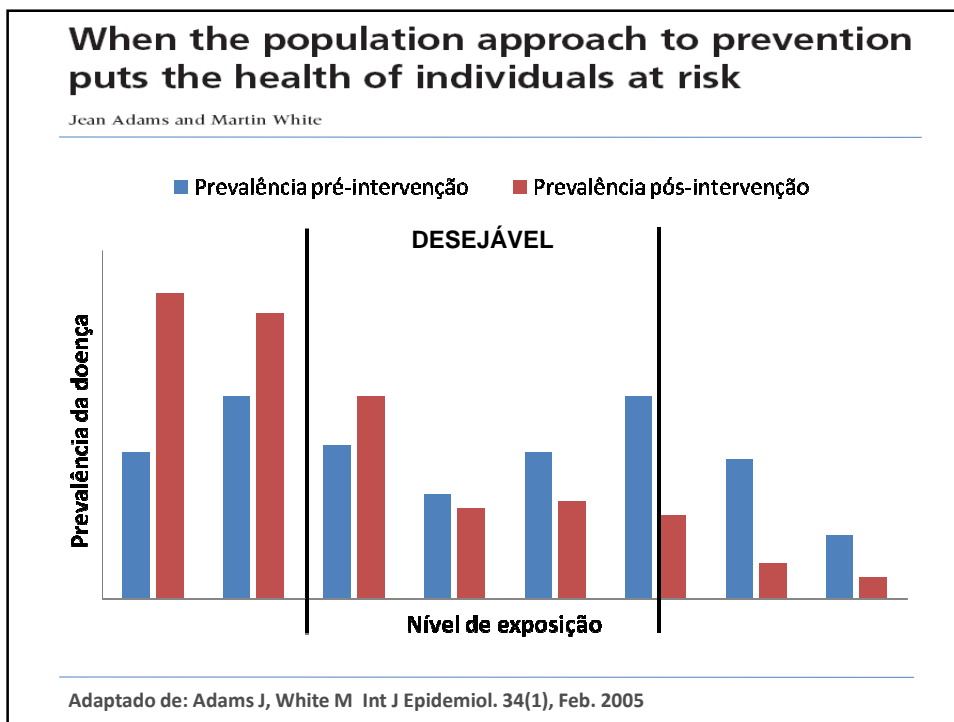
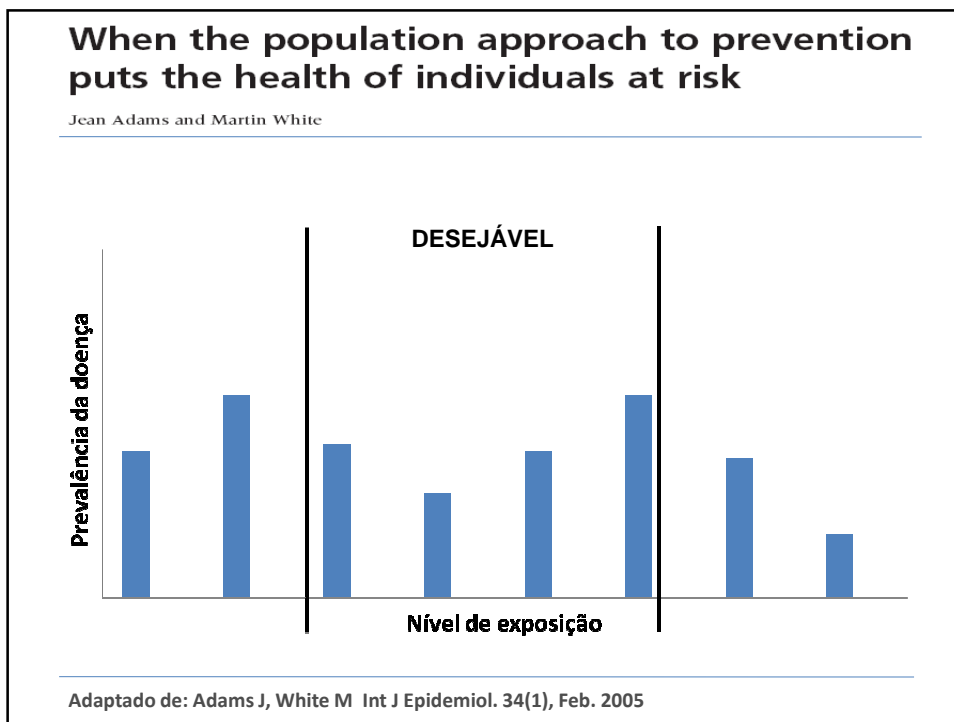


FIG. 4. Mean consumption frequencies of soft drinks ( $\pm 95\%$  confidence interval) at ages 15–21 in groups reporting consuming soft drinks daily, 3–6 times/week, or 1–3 times/week or less at age 14 (total  $N$ —see Table 1).

Prev Med 2001;33:217-26



## Consumo Alimentar em Portugal

---

- Inquérito Alimentar Nacional (1980)
- Inquéritos aos Orçamentos Familiares
- Balanças Alimentares Portuguesas



Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

## Consumo Alimentar em Portugal

---

- HBSC



- EPITeen



- EPObIA



Energia positiva  
contra a obesidade



SPE



U. PORTO  
FACULDADE DE MEDICINA  
UNIVERSIDADE DO PORTO  
Serviço de Higiene e Epidemiologia



Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

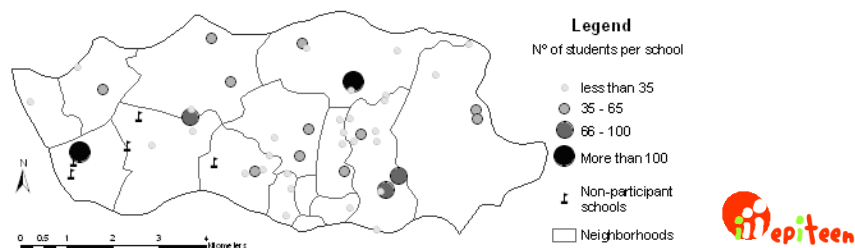
## HBSC - *Health Behaviour in School-aged children*

- Portugal desde 1998 (dados nacionais);
- Selecção aleatória de escolas (6º, 8º e 10º anos) – idades entre 11, 13 e 15 anos;
- Questionários auto-aplicados;
- Frequência de consumo de fruta, doces e refrigerantes.
- Frequência de 4 anos.

<http://www.aventurasocial.com/main.php>

## EPITeen – *Epidemiological Health Investigation of Teenagers in Porto*

- Coorte de adolescentes das escolas da cidade do Porto, nascidos em 1990
- 1ª avaliação: 2003/2004
- 2ª avaliação: 2007/2008



Acta Paediatrica. 2007; 96: 281-286.

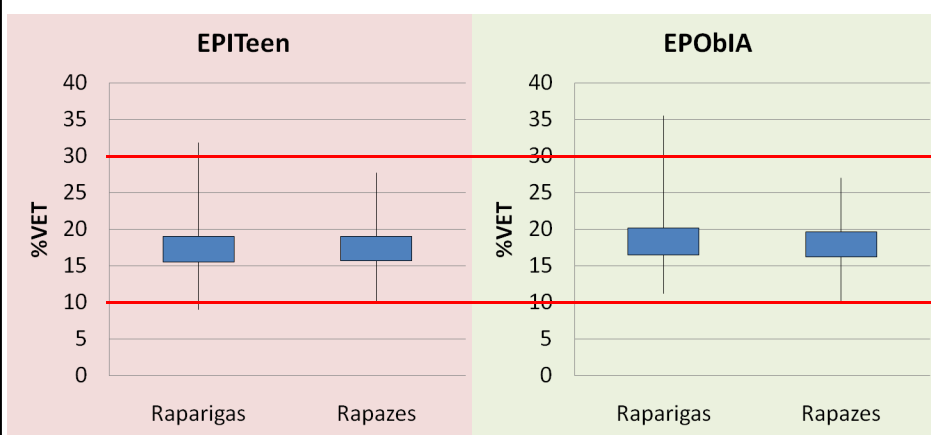
## EPObIA - Estudo de prevalência da obesidade infantil e do adolescente em Portugal Continental

- Estudo transversal, com representatividade do Continente;
- Questionários aplicados por inquiridor;
- Questionário frequência alimentar.
- 5196 participantes
  - Crianças 2 aos 5 anos
  - Adolescentes 11 aos 15 anos



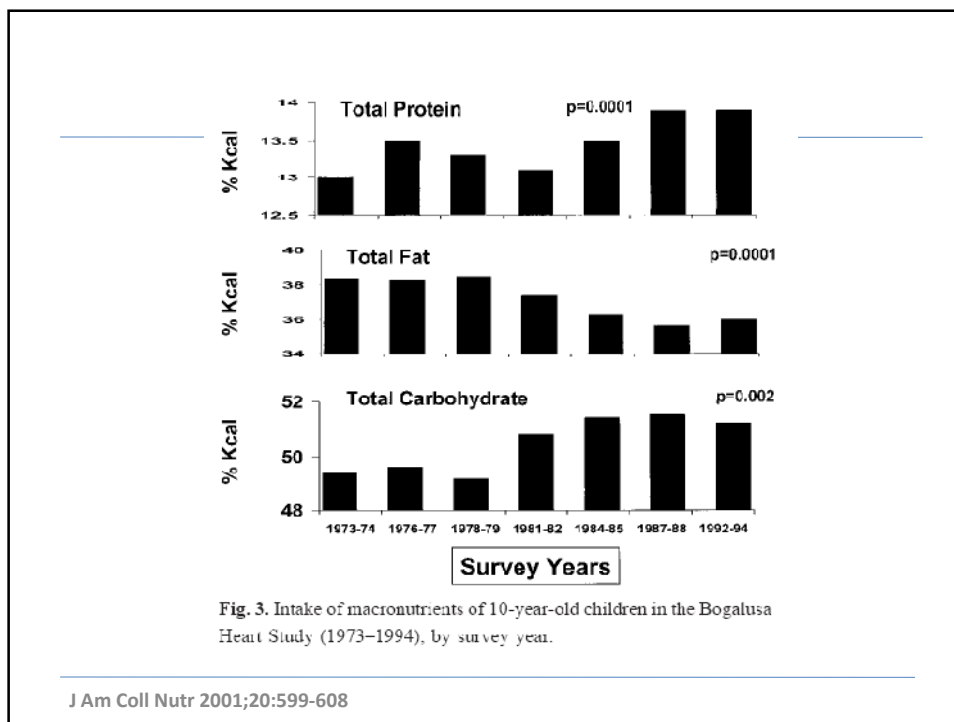
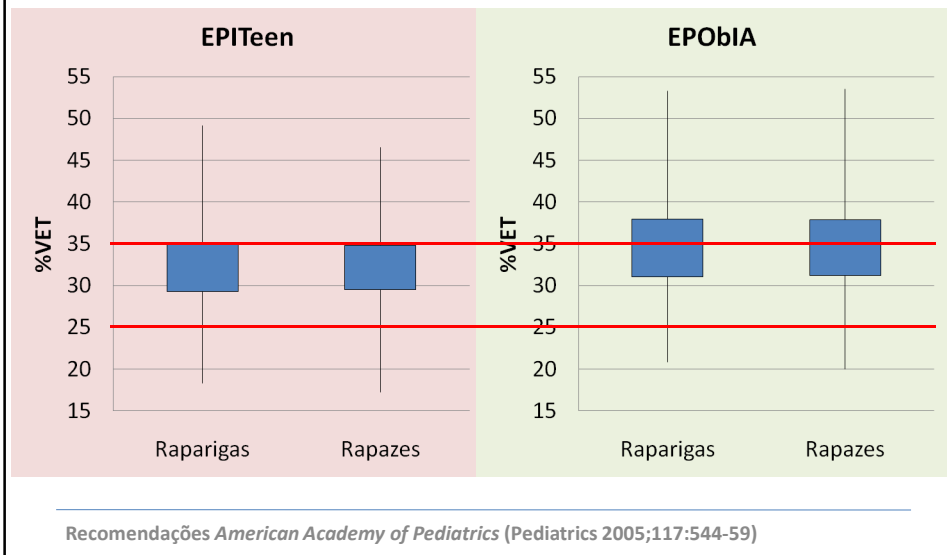
Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

## Proteínas



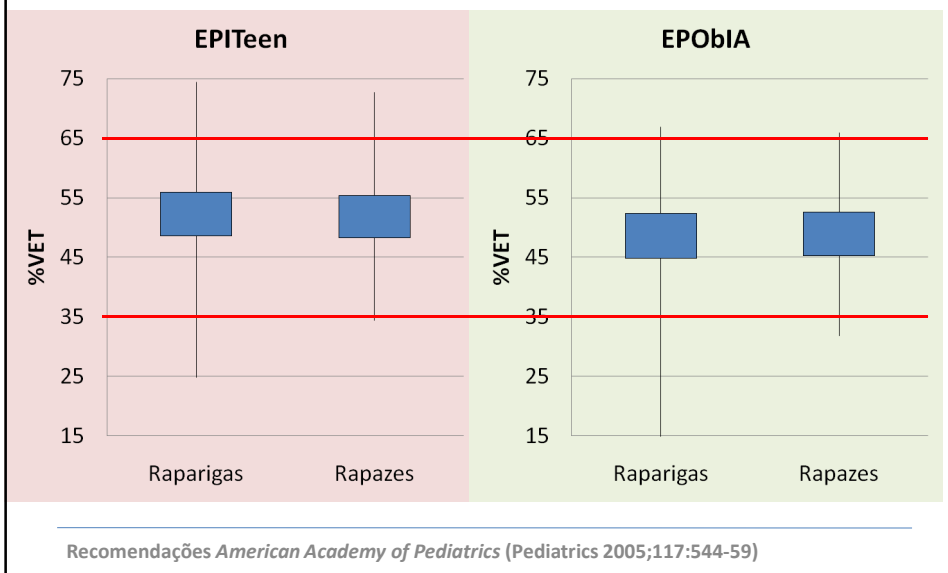
Recomendações *American Academy of Pediatrics* (*Pediatrics* 2005;117:544-59)

## Gorduras

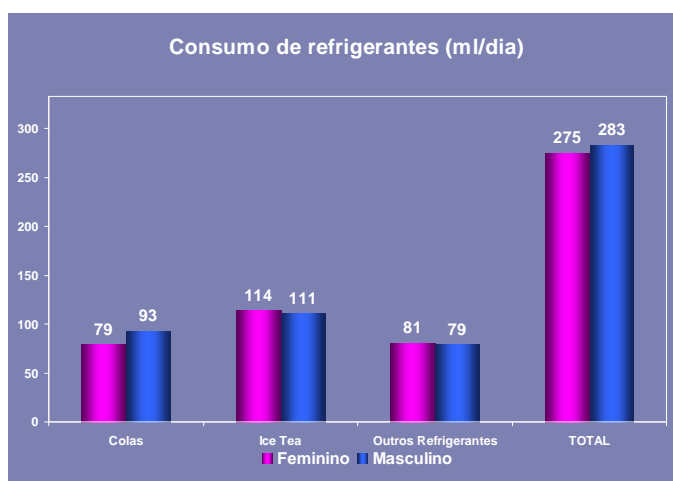




## Glúcidos

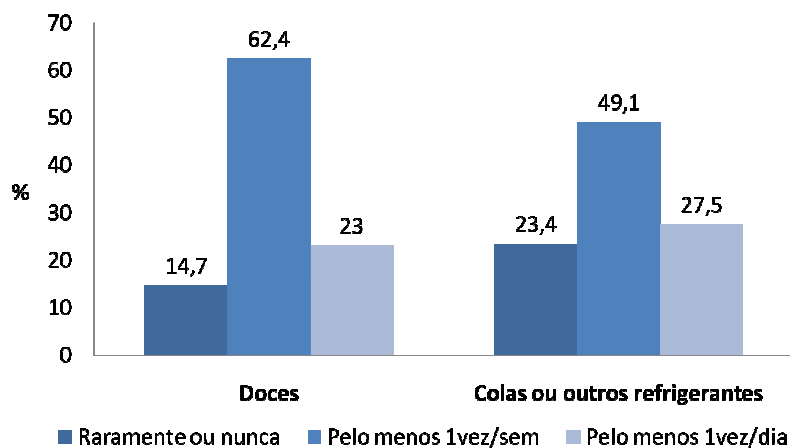


## Refrigerantes - EPI Teen



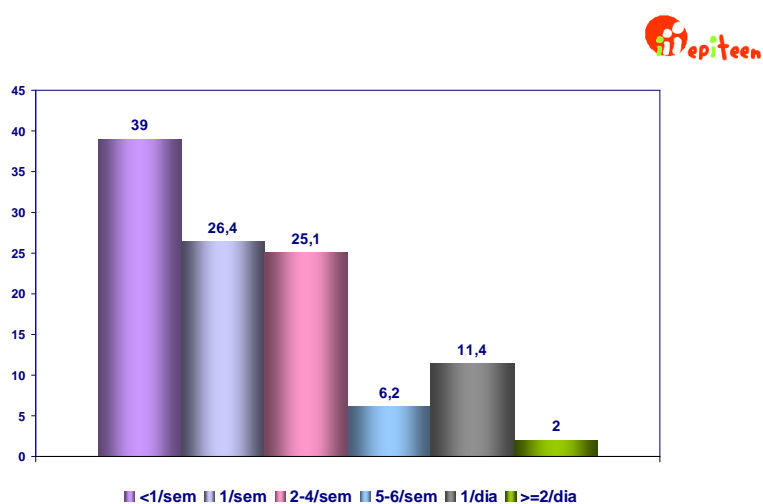
Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

## Doces & Refrigerantes - HBSC



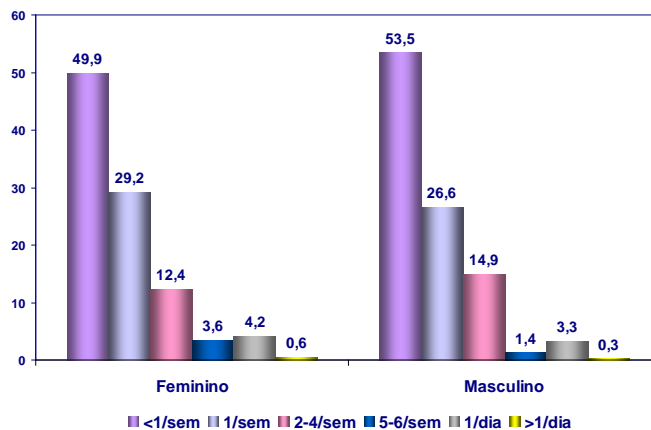
Indicadores de saúde dos adolescentes Portugueses – Relatório preliminar HBSC 2006  
<http://www.aventurasocial.com/main.php>

## Produtos pastelaria - EPI Teen



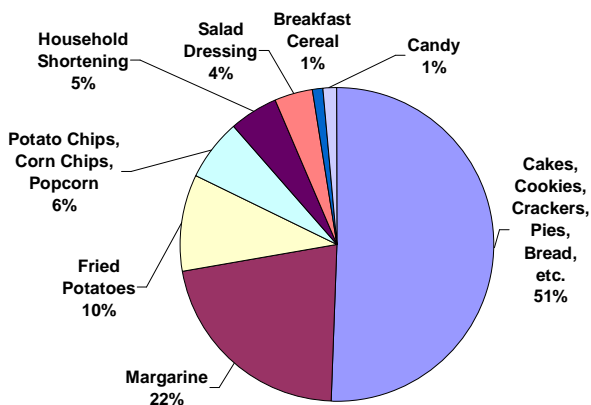
Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

## Snacks de chocolate - EPITeen



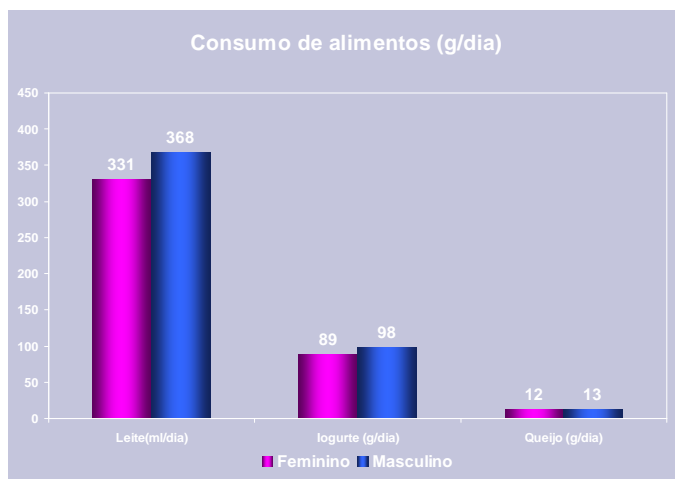
Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

## Major Sources of Trans Fat



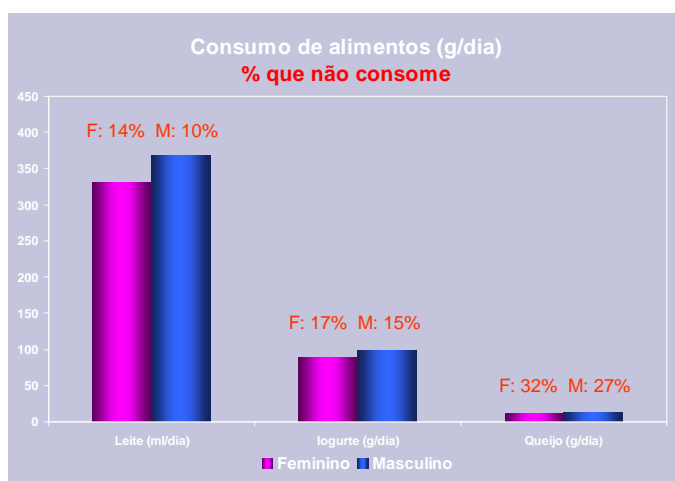
[http://www.fda.gov/fdac/features/2003/503\\_fats.html](http://www.fda.gov/fdac/features/2003/503_fats.html)

## Lácteos - EPITeen



Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

## Lácteos - EPITeen



Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

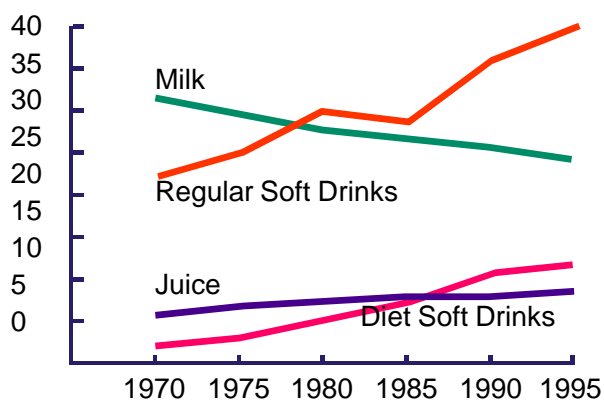
## Mediana (P25-P75) de ingestão de Refrigerantes e Leite

	Refrigerante (ml/dia)	p	Leite (ml/dia)	p
<b>Escolaridade dos pais</b>				
<5	206,1 (84,4-394,7)		257,3 (191,7-610,0)	
5-9	225,8 (84,4-438,0)		244,0 (191,7-610,0)	
10-12	181,0 (81,3-355,2)		257,0 (244,0-610,0)	
>12	163,4 (64,5-300,4)	0,002	434,7 (244,0-610,0)	0,015



Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

## Beverages Available in the U.S. Food Supply (Gallons/Person/Year)



U.S. Dept. of Agriculture, Economic Research Service Statistical Bulletin No. 939, 1997



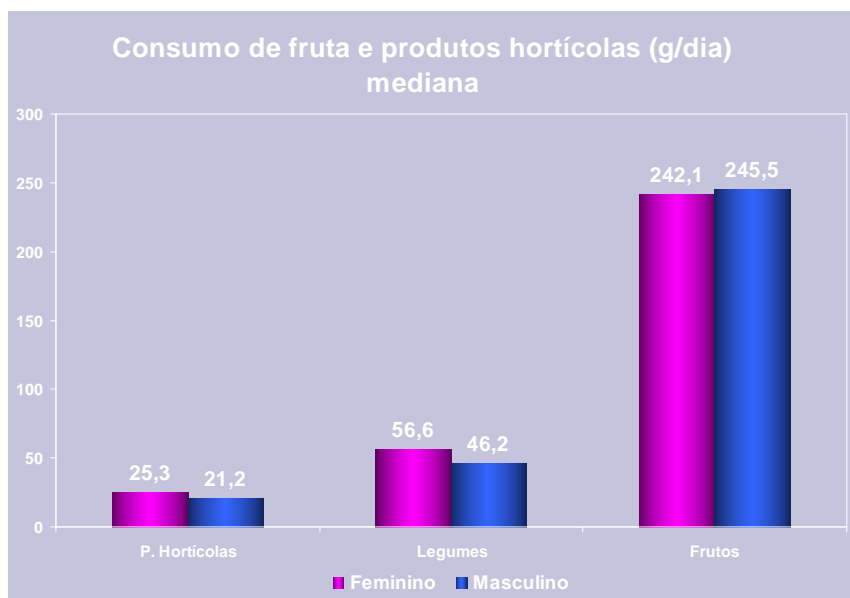
## Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health

### Diet and physical activity: a public health priority

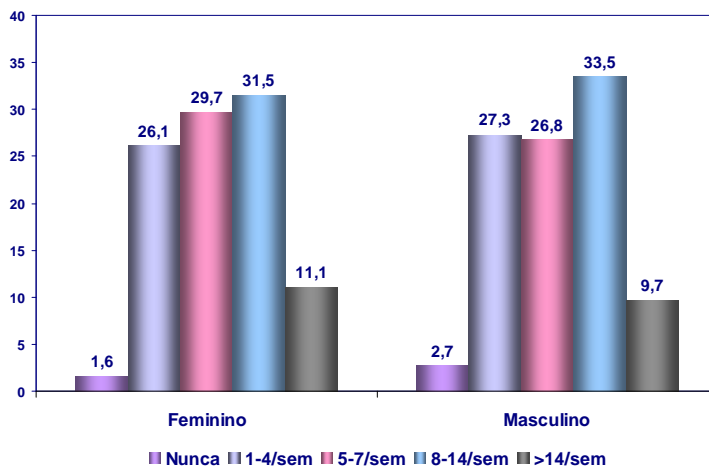
De acordo com o Relatório Mundial de Saúde, 2002:

“Low intake of **fruit and vegetables** is estimated to cause about **31% of ischaemic heart disease**, 11% of stroke worldwide. (...) Overall, 2.7 million deaths are attributable to low fruit and vegetable intake.”

**STOP THE GLOBAL EPIDEMIC OF CHRONIC DISEASE**

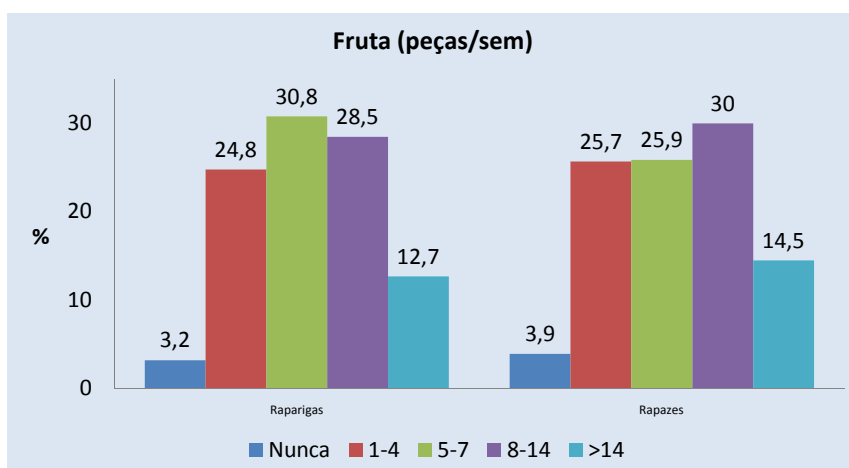


## Fruta - EPI Teen



Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

## Fruta - EPObIA



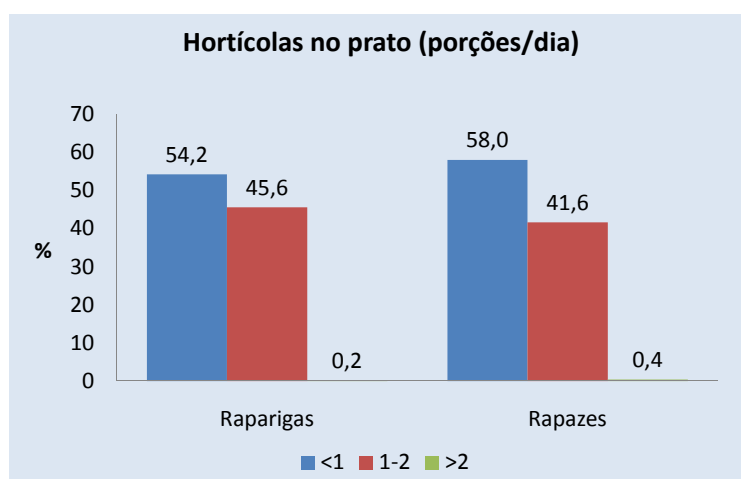
Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

## Fruta e Hortícolas - HBSC

	Raramente ou nunca	Pelo menos 1 vez/sem	Pelo menos 1 vez/dia
<b>Fruta</b>			
<b>Sexo</b>			
Raparigas	6,9	61,5	45,5
Rapazes	10,5	63,9	39,8
<b>Hortícolas</b>			
<b>Sexo</b>			
Raparigas	10,3	47,6	28,2
Rapazes	14,1	49,7	22,0

Indicadores de saúde dos adolescentes Portugueses – Relatório preliminar HBSC 2006  
<http://www.aventurasocial.com/main.php>

## Hortícolas - EPObIA



Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP



## Pequeno-almoço - EPITeen

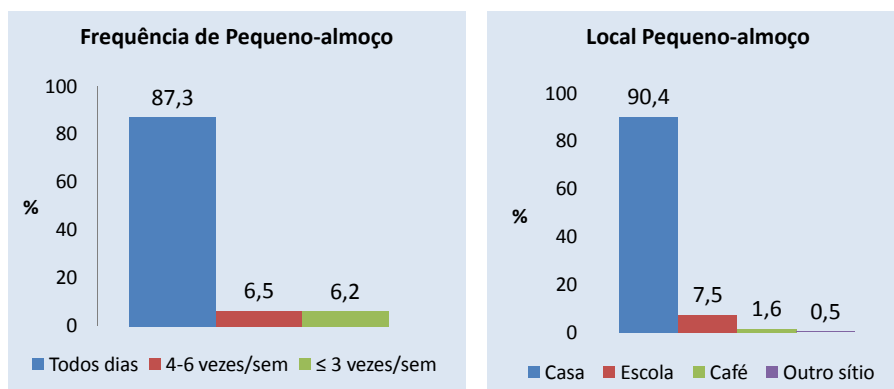
	Feminino n=1100	Masculino n=1033
<b>Toma o Pequeno Almoço*</b>	94,0	96,1
<b>Local onde toma o PA**</b>		
casa	89,3	93,3
escola	4,5	3,1
outro	6,2	3,6

\*p=0,050; \*\*p=0,011



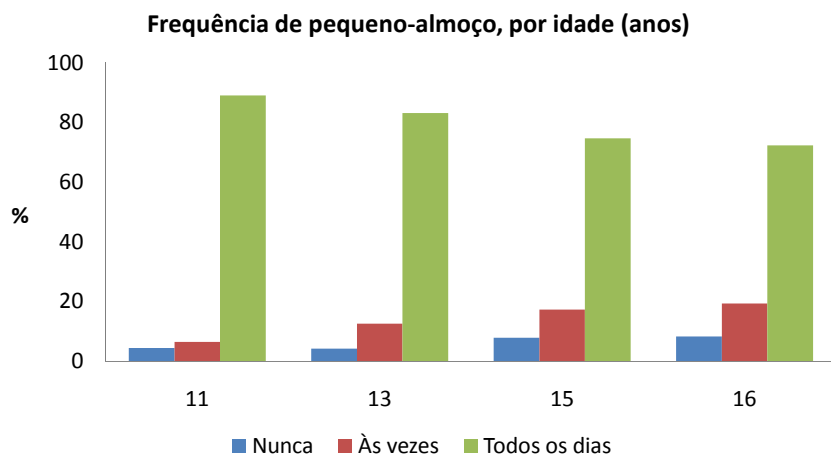
Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

## Pequeno-almoço - EPObIA



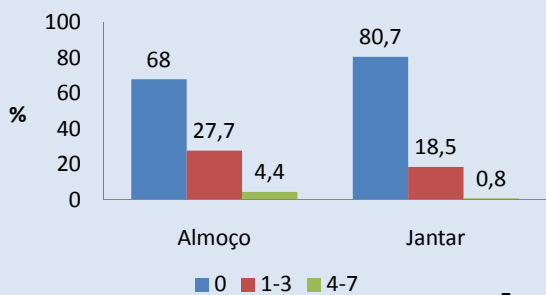
Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

## Pequeno-almoço - HBSC



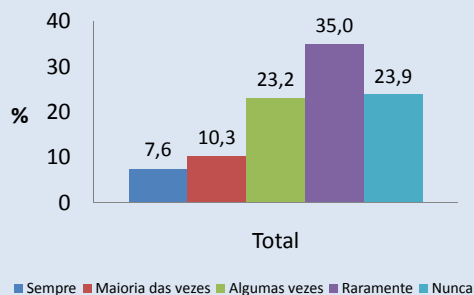
Indicadores de saúde dos adolescentes Portugueses – Relatório preliminar HBSC 2006  
<http://www.aventurasocial.com/main.php>

### Refeições fora casa (vezes/sem)

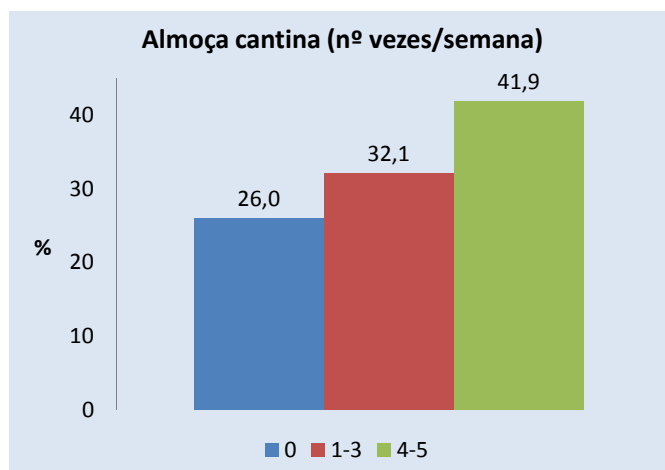


EPObIA

### Frequência consome *fast-food*



## Almoço na cantina - EPObIA



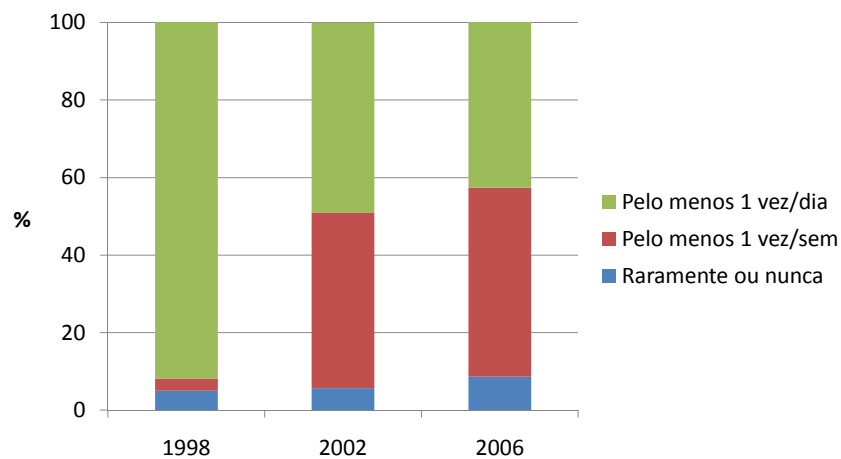
Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

## Evolução ao longo do tempo

- HBSC 1998 / 2002 / 2006
  - Fruta;
  - Refrigerantes (colas e outros);
  - Doces / Chocolates

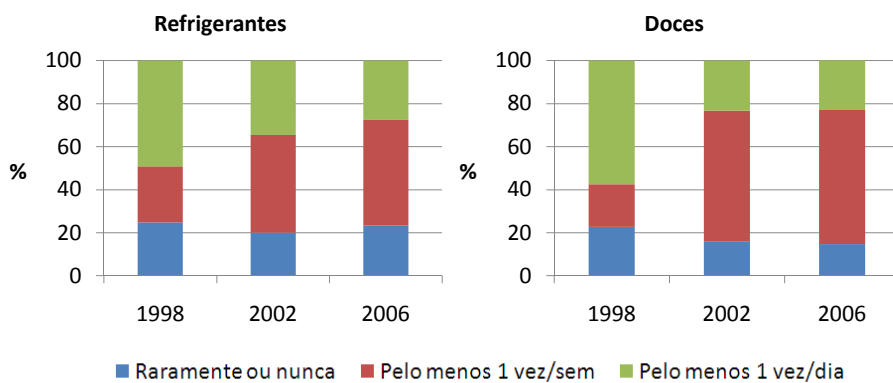
A Saúde dos Adolescentes Portugueses (Quatro anos depois) – Relatório Português do Estudo HBSC 2002  
Indicadores de saúde dos adolescentes Portugueses – Relatório preliminar HBSC 2006

## Evolução da frequência do consumo de fruta

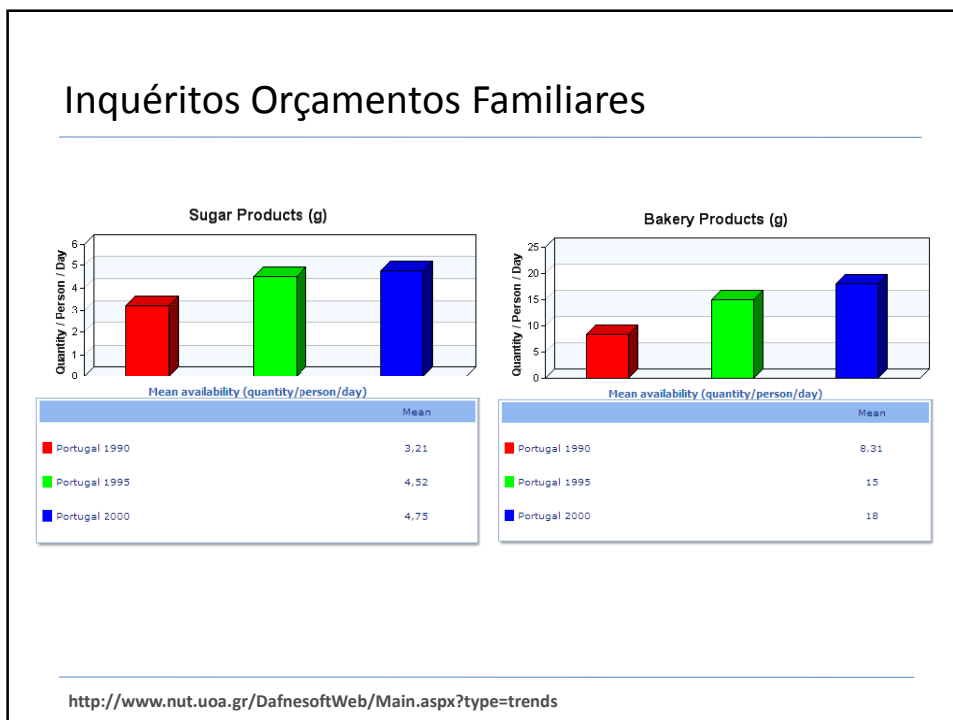
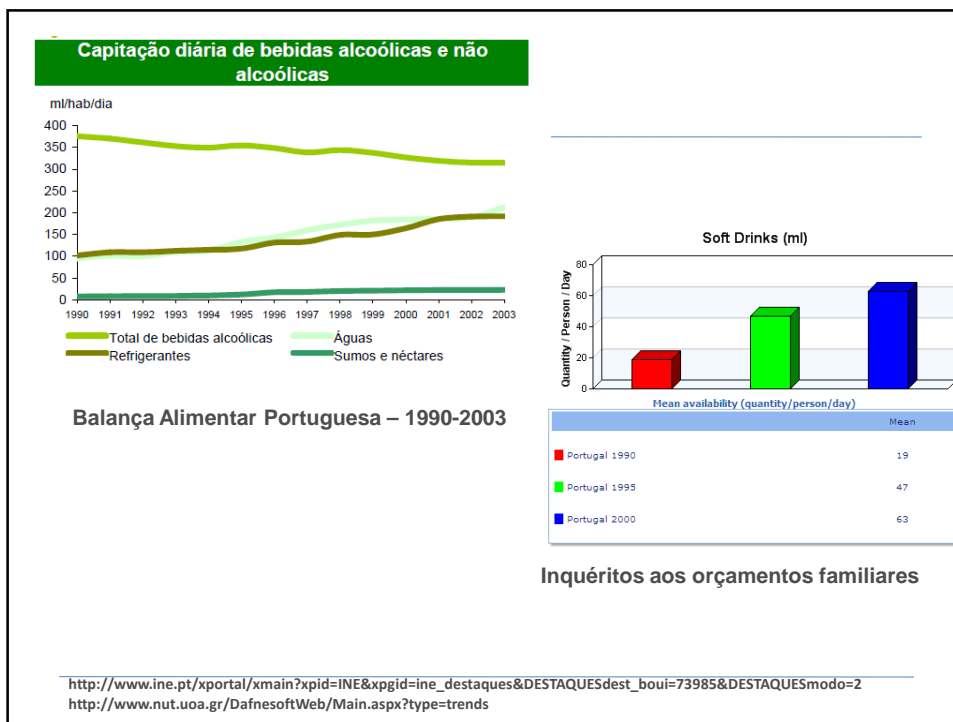


A Saúde dos Adolescentes Portugueses (Quatro anos depois) – Relatório Português do Estudo HBSC 2002  
Indicadores de saúde dos adolescentes Portugueses – Relatório preliminar HBSC 2006

## Evolução da frequência do consumo de refrigerantes e doces



A Saúde dos Adolescentes Portugueses (Quatro anos depois) – Relatório Português do Estudo HBSC 2002  
Indicadores de saúde dos adolescentes Portugueses – Relatório preliminar HBSC 2006



## Hábitos Alimentares na Adolescência

---

- Ingestão excessiva:
  - Doces;
  - Refrigerantes.
- Ingestão insuficiente:
  - Fruta;
  - Hortícolas.



Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

## Hábitos Alimentares na Adolescência

---

- Classe social;
- Idade;
- Consumos fora de casa/cantina escolar.



Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP

Joana Araújo

---

[jfaraujo@med.up.pt](mailto:jfaraujo@med.up.pt)

<http://epidemiologia.med.up.pt/>



---

Obesidade Infantil em Portugal: que prioridades de intervenção? – 1º Fórum ONOCOP  
Vilamoura, 19 Novembro 2009