

U. PORTO

PRESS BOOK

Clipping do artigo Ingestão de proteína e carga glicémica

Revista de Imprensa

1. Crianças com uma ingestão elevada de proteína podem desenvolver mais massa gorda, JM Online, 24-01-2017 1
2. Crianças que ingerem muita proteína podem desenvolver mais massa gorda, Notícias ao Minuto Online, 24-01-2017 3
3. Crianças que ingerem demasiadas proteínas podem desenvolver mais massa gorda, Sapo Online - Sapo Lifestyle Online, 24-01-2017 5
4. Crianças com uma ingestão elevada de proteína podem desenvolver mais massa gorda, SIC Notícias Online, 24-01-2017 7
5. Crianças com uma ingestão elevada de proteína podem desenvolver mais massa gorda, Saúde Online, 24-01-2017 9
6. Crianças que ingerem proteína em excesso até aos 4 anos desenvolvem mais massa gorda, TVI 24 Online, 24-01-2017 11
7. Ingestão elevada de proteína no pré-escolar associada a mais massa gorda aos sete anos, Viver Saudável Online, 24-01-2017 13

Crianças com uma ingestão elevada de proteína podem desenvolver mais massa gorda

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 24-01-2017

Meio: JM Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=d4e3dc8>

Um estudo do Instituto de Saúde Pública do Porto indica que a ingestão excessiva de proteína em idade pré-escolar está associada a um maior índice de massa corporal aos sete anos, sendo este resultado mais visível nos rapazes. Nestes, uma maior ingestão proteica aos quatro anos (idade pré-escolar) "associa-se a uma maior adiposidade" (massa gorda) total e abdominal (perímetro da cintura), bem como a "níveis superiores de insulina três anos mais tarde", explicou à Lusa a investigadora do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) Catarina Durão.

Para além disso, verificou-se, durante o projeto, que a quantidade e a qualidade dos hidratos de carbono (carga glicémica) ingeridos pelos rapazes, aos quatro anos, também está relacionada com uma maior adiposidade aos sete.

Ou seja, "naqueles com uma alimentação simultaneamente excessiva em proteína e em carga glicémica, o efeito de aumento da massa gorda aparenta ser ainda maior", indicou.

De acordo com Catarina Durões, é possível que nas raparigas o efeito da alimentação na adiposidade seja mais dependente do total energético ingerido (calorias totais consumidas), enquanto nos rapazes seja mais dependente dos macronutrientes referidos no estudo.

Considerando-se a idade pré-escolar como um período relevante para o estabelecimento de preferências e hábitos alimentares, a investigadora sublinha que "esta fase da vida pode ser uma oportunidade de excelência para intervir, já que a criança e a sua família podem estar mais abertas à mudança".

Sugere que, para além da atenção à totalidade da alimentação, se atente à quantidade de proteína ingerida - um componente essencial de uma alimentação saudável -, tendo o cuidado de respeitar as quantidades diárias recomendadas de laticínios e de fornecedores proteicos (como a carne, o peixe e os ovos) para estas idades.

Adicionalmente, aconselha que "os principais fornecedores de hidratos de carbono, como os cereais e o pão, sejam também consumidos nas quantidades recomendadas e que se dê preferência a cereais menos refinados, ao mesmo tempo que se limita o consumo de produtos açucarados para as ocasiões especiais".

Este estudo foi desenvolvido pelo grupo de Investigação em Epidemiologia da Nutrição e da Obesidade da Unidade de Investigação em Epidemiologia do ISPUP, no âmbito do projeto Geração XXI (G21), uma coorte de nascimento de base populacional a ser estudada em Portugal.

Entre abril de 2005 e agosto de 2006, o projeto G21 recrutou 8.647 recém-nascidos em cinco hospitais públicos com maternidade da área metropolitana do Porto e, desde então, dedica-se ao acompanhamento dessa coorte, pretendendo caracterizar o crescimento e desenvolvimento do grupo de crianças envolvido.

Tem como objetivo de adquirir novos conhecimentos, úteis para compreender a realidade de saúde do

país, bem como para desenvolver estratégias de intervenção em saúde para o seu futuro.

Este estudo em particular incluiu uma subamostra de cerca de 2.000 crianças da coorte G21, cuja alimentação foi avaliada aos quatro como aos sete anos de idade, através de diários alimentares de três dias.

Para além de Catarina Durão, participaram os investigadores Andreia Oliveira, Ana Cristina Santos, Milton Severo, António Guerra, Henrique Barros e Carla Lopes (coordenadora do grupo).

O estudo "Protein intake and dietary glyceimic load of 4-year-olds and association with adiposity and serum insulin at 7 years of age: sex-nutrient and nutrient-nutrient interactions" ("Ingestão de proteínas e carga glicémica na dieta de crianças com 4 anos e associação com adiposidade e insulina sérica aos 7 anos de idade: interações entre os géneros e os nutrientes") foi publicado no International Journal of Obesity.

Artigo | 24/01/2017 10:20

Crianças que ingerem muita proteína podem desenvolver mais massa gorda

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 24-01-2017

Melo: Notícias ao Minuto Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=2fc30f0b>

Um estudo do Instituto de Saúde Pública do Porto indica que a ingestão excessiva de proteína em idade pré-escolar está associada a um maior índice de massa corporal aos sete anos, sendo este resultado mais visível nos rapazes.

Nestes, uma maior ingestão proteica aos quatro anos (idade pré-escolar) "associa-se a uma maior adiposidade" (massa gorda) total e abdominal (perímetro da cintura), bem como a "níveis superiores de insulina três anos mais tarde", explicou à Lusa a investigadora do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) Catarina Durão.

PUB

Para além disso, verificou-se, durante o projeto, que a quantidade e a qualidade dos hidratos de carbono (carga glicémica) ingeridos pelos rapazes, aos quatro anos, também está relacionada com uma maior adiposidade aos sete.

Ou seja, "naqueles com uma alimentação simultaneamente excessiva em proteína e em carga glicémica, o efeito de aumento da massa gorda aparenta ser ainda maior", indicou.

De acordo com Catarina Durões, é possível que nas raparigas o efeito da alimentação na adiposidade seja mais dependente do total energético ingerido (calorias totais consumidas), enquanto nos rapazes seja mais dependente dos macronutrientes referidos no estudo.

Considerando-se a idade pré-escolar como um período relevante para o estabelecimento de preferências e hábitos alimentares, a investigadora sublinha que "esta fase da vida pode ser uma oportunidade de excelência para intervir, já que a criança e a sua família podem estar mais abertas à mudança".

Sugere que, para além da atenção à totalidade da alimentação, se atente à quantidade de proteína ingerida - um componente essencial de uma alimentação saudável -, tendo o cuidado de respeitar as quantidades diárias recomendadas de laticínios e de fornecedores proteicos (como a carne, o peixe e os ovos) para estas idades.

Adicionalmente, aconselha que "os principais fornecedores de hidratos de carbono, como os cereais e o pão, sejam também consumidos nas quantidades recomendadas e que se dê preferência a cereais menos refinados, ao mesmo tempo que se limita o consumo de produtos açucarados para as ocasiões especiais".

Este estudo foi desenvolvido pelo grupo de Investigação em Epidemiologia da Nutrição e da Obesidade da Unidade de Investigação em Epidemiologia do ISPUP, no âmbito do projeto Geração XXI (G21), uma coorte de nascimento de base populacional a ser estudada em Portugal.

Entre abril de 2005 e agosto de 2006, o projeto G21 recrutou 8.647 recém-nascidos em cinco hospitais públicos com maternidade da área metropolitana do Porto e, desde então, dedica-se ao

acompanhamento dessa coorte, pretendendo caracterizar o crescimento e desenvolvimento do grupo de crianças envolvido.

Tem como objetivo de adquirir novos conhecimentos, úteis para compreender a realidade de saúde do país, bem como para desenvolver estratégias de intervenção em saúde para o seu futuro.

Este estudo em particular incluiu uma subamostra de cerca de 2.000 crianças da coorte G21, cuja alimentação foi avaliada aos quatro como aos sete anos de idade, através de diários alimentares de três dias.

Para além de Catarina Durão, participaram os investigadores Andreia Oliveira, Ana Cristina Santos, Milton Severo, António Guerra, Henrique Barros e Carla Lopes (coordenadora do grupo).

O estudo "Protein intake and dietary glyceic load of 4-year-olds and association with adiposity and serum insulin at 7 years of age: sex-nutrient and nutrient-nutrient interactions" ("Ingestão de proteínas e carga glicémica na dieta de crianças com 4 anos e associação com adiposidade e insulina sérica aos 7 anos de idade: interações entre os géneros e os nutrientes") foi publicado no International Journal of Obesity.

Tue, 24 Jan 2017 11:16:00 +0100

Crianças que ingerem demasiadas proteínas podem desenvolver mais massa gorda

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 24-01-2017

Melo: Sapo Online - Sapo Lifestyle Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=bf0756c4>

24 Janeiro 2017 // Nuno Noronha // Notícias // Com Lusa

Um estudo do Instituto de Saúde Pública do Porto indica que a ingestão excessiva de proteína em idade pré-escolar está associada a um maior índice de massa corporal aos sete anos, sendo este resultado mais visível nos rapazes.

créditos: TIAGO PETINGA/LUSA

Nestes, uma maior ingestão proteica aos quatro anos (idade pré-escolar) "associa-se a uma maior adiposidade" (massa gorda) total e abdominal (perímetro da cintura), bem como a "níveis superiores de insulina três anos mais tarde", explicou à Lusa a investigadora do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) Catarina Durão.

Para além disso, verificou-se, durante o projeto, que a quantidade e a qualidade dos hidratos de carbono (carga glicémica) ingeridos pelos rapazes, aos quatro anos, também está relacionada com uma maior adiposidade aos sete. Ou seja, "naqueles com uma alimentação simultaneamente excessiva em proteína e em carga glicémica, o efeito de aumento da massa gorda aparenta ser ainda maior", indicou.

De acordo com Catarina Durões, é possível que nas raparigas o efeito da alimentação na adiposidade seja mais dependente do total energético ingerido (calorias totais consumidas), enquanto nos rapazes seja mais dependente dos macronutrientes referidos no estudo.

Crianças mais abertas à mudança

Considerando-se a idade pré-escolar como um período relevante para o estabelecimento de preferências e hábitos alimentares, a investigadora sublinha que "esta fase da vida pode ser uma oportunidade de excelência para intervir, já que a criança e a sua família podem estar mais abertas à mudança". Sugere que, para além da atenção à totalidade da alimentação, se atente à quantidade de proteína ingerida - um componente essencial de uma alimentação saudável -, tendo o cuidado de respeitar as quantidades diárias recomendadas de laticínios e de fornecedores proteicos (como a carne, o peixe e os ovos) para estas idades.

Adicionalmente, aconselha que "os principais fornecedores de hidratos de carbono, como os cereais e o pão, sejam também consumidos nas quantidades recomendadas e que se dê preferência a cereais menos refinados, ao mesmo tempo que se limita o consumo de produtos açucarados para as ocasiões especiais".

Veja ainda: 10 formas de obter proteínas sem comer carne

Este estudo foi desenvolvido pelo grupo de Investigação em Epidemiologia da Nutrição e da Obesidade da Unidade de Investigação em Epidemiologia do ISPUP, no âmbito do projeto Geração XXI (G21), uma coorte de nascimento de base populacional a ser estudada em Portugal.

Entre abril de 2005 e agosto de 2006, o projeto G21 recrutou 8.647 recém-nascidos em cinco hospitais públicos com maternidade da área metropolitana do Porto e, desde então, dedica-se ao acompanhamento dessa coorte, pretendendo caracterizar o crescimento e desenvolvimento do grupo de crianças envolvido.

Tem como objetivo de adquirir novos conhecimentos, úteis para compreender a realidade de saúde do país, bem como para desenvolver estratégias de intervenção em saúde para o seu futuro.

Este estudo em particular incluiu uma subamostra de cerca de 2.000 crianças da coorte G21, cuja alimentação foi avaliada aos quatro como aos sete anos de idade, através de diários alimentares de três dias.

Para além de Catarina Durão, participaram os investigadores Andreia Oliveira, Ana Cristina Santos, Milton Severo, António Guerra, Henrique Barros e Carla Lopes (coordenadora do grupo).

O estudo "Protein intake and dietary glyceic load of 4-year-olds and association with adiposity and serum insulin at 7 years of age: sex-nutrient and nutrient-nutrient interactions" ("Ingestão de proteínas e carga glicémica na dieta de crianças com 4 anos e associação com adiposidade e insulina sérica aos 7 anos de idade: interações entre os géneros e os nutrientes") foi publicado no International Journal of Obesity.

Ver artigo por páginas

24 janeiro 2017

Crianças com uma ingestão elevada de proteína podem desenvolver mais massa gorda

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 24-01-2017

Melo: SIC Notícias Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=5a5459bf>

País

© Omar Sanadiki / Reuters

24.01.2017 10h36

Um estudo do Instituto de Saúde Pública do Porto indica que a ingestão excessiva de proteína em idade pré-escolar está associada a um maior índice de massa corporal aos sete anos, sendo este resultado mais visível nos rapazes.

Nestes, uma maior ingestão proteica aos quatro anos (idade pré-escolar) "associa-se a uma maior adiposidade" (massa gorda) total e abdominal (perímetro da cintura), bem como a "níveis superiores de insulina três anos mais tarde", explicou à Lusa a investigadora do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) Catarina Durão.

Para além disso, verificou-se, durante o projeto, que a quantidade e a qualidade dos hidratos de carbono (carga glicémica) ingeridos pelos rapazes, aos quatro anos, também está relacionada com uma maior adiposidade aos sete.

Ou seja, "naqueles com uma alimentação simultaneamente excessiva em proteína e em carga glicémica, o efeito de aumento da massa gorda aparenta ser ainda maior", indicou.

De acordo com Catarina Durões, é possível que nas raparigas o efeito da alimentação na adiposidade seja mais dependente do total energético ingerido (calorias totais consumidas), enquanto nos rapazes seja mais dependente dos macronutrientes referidos no estudo.

Considerando-se a idade pré-escolar como um período relevante para o estabelecimento de preferências e hábitos alimentares, a investigadora sublinha que "esta fase da vida pode ser uma oportunidade de excelência para intervir, já que a criança e a sua família podem estar mais abertas à mudança".

Sugere que, para além da atenção à totalidade da alimentação, se atente à quantidade de proteína ingerida - um componente essencial de uma alimentação saudável -, tendo o cuidado de respeitar as quantidades diárias recomendadas de laticínios e de fornecedores proteicos (como a carne, o peixe e os ovos) para estas idades.

Adicionalmente, aconselha que "os principais fornecedores de hidratos de carbono, como os cereais e o pão, sejam também consumidos nas quantidades recomendadas e que se dê preferência a cereais menos refinados, ao mesmo tempo que se limita o consumo de produtos açucarados para as ocasiões especiais".

Este estudo foi desenvolvido pelo grupo de Investigação em Epidemiologia da Nutrição e da Obesidade da Unidade de Investigação em Epidemiologia do ISPUP, no âmbito do projeto Geração XXI (G21), uma coorte de nascimento de base populacional a ser estudada em Portugal.

Entre abril de 2005 e agosto de 2006, o projeto G21 recrutou 8.647 recém-nascidos em cinco hospitais públicos com maternidade da área metropolitana do Porto e, desde então, dedica-se ao acompanhamento dessa coorte, pretendendo caracterizar o crescimento e desenvolvimento do grupo de crianças envolvido.

Tem como objetivo de adquirir novos conhecimentos, úteis para compreender a realidade de saúde do país, bem como para desenvolver estratégias de intervenção em saúde para o seu futuro.

Este estudo em particular incluiu uma subamostra de cerca de 2.000 crianças da coorte G21, cuja alimentação foi avaliada aos quatro como aos sete anos de idade, através de diários alimentares de três dias.

Para além de Catarina Durão, participaram os investigadores Andreia Oliveira, Ana Cristina Santos, Milton Severo, António Guerra, Henrique Barros e Carla Lopes (coordenadora do grupo).

O estudo "Protein intake and dietary glycemic load of 4-year-olds and association with adiposity and serum insulin at 7 years of age: sex-nutrient and nutrient-nutrient interactions" ("Ingestão de proteínas e carga glicémica na dieta de crianças com 4 anos e associação com adiposidade e insulina sérica aos 7 anos de idade: interações entre os géneros e os nutrientes") foi publicado no International Journal of Obesity.

Lusa

24.01.2017 10h36

Crianças com uma ingestão elevada de proteína podem desenvolver mais massa gorda

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 24-01-2017

Meio: Saúde Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=adf3e000>

Um estudo do Instituto de Saúde Pública do Porto indica que a ingestão excessiva de proteína em idade pré-escolar está associada a um maior índice de massa corporal aos sete anos, sendo este resultado mais visível nos rapazes

Nestes, uma maior ingestão proteica aos quatro anos (idade pré-escolar) "associa-se a uma maior adiposidade" (massa gorda) total e abdominal (perímetro da cintura), bem como a "níveis superiores de insulina três anos mais tarde", explicou à Lusa a investigadora do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) Catarina Durão.

Para além disso, verificou-se, durante o projeto, que a quantidade e a qualidade dos hidratos de carbono (carga glicémica) ingeridos pelos rapazes, aos quatro anos, também está relacionada com uma maior adiposidade aos sete.

Ou seja, "naqueles com uma alimentação simultaneamente excessiva em proteína e em carga glicémica, o efeito de aumento da massa gorda aparenta ser ainda maior", indicou.

De acordo com Catarina Durões, é possível que nas raparigas o efeito da alimentação na adiposidade seja mais dependente do total energético ingerido (calorias totais consumidas), enquanto nos rapazes seja mais dependente dos macronutrientes referidos no estudo.

Considerando-se a idade pré-escolar como um período relevante para o estabelecimento de preferências e hábitos alimentares, a investigadora sublinha que "esta fase da vida pode ser uma oportunidade de excelência para intervir, já que a criança e a sua família podem estar mais abertas à mudança".

Sugere que, para além da atenção à totalidade da alimentação, se atente à quantidade de proteína ingerida - um componente essencial de uma alimentação saudável -, tendo o cuidado de respeitar as quantidades diárias recomendadas de laticínios e de fornecedores proteicos (como a carne, o peixe e os ovos) para estas idades.

Adicionalmente, aconselha que "os principais fornecedores de hidratos de carbono, como os cereais e o pão, sejam também consumidos nas quantidades recomendadas e que se dê preferência a cereais menos refinados, ao mesmo tempo que se limita o consumo de produtos açucarados para as ocasiões especiais".

Este estudo foi desenvolvido pelo grupo de Investigação em Epidemiologia da Nutrição e da Obesidade da Unidade de Investigação em Epidemiologia do ISPUP, no âmbito do projeto Geração XXI (G21), uma coorte de nascimento de base populacional a ser estudada em Portugal.

Entre abril de 2005 e agosto de 2006, o projeto G21 recrutou 8.647 recém-nascidos em cinco hospitais públicos com maternidade da área metropolitana do Porto e, desde então, dedica-se ao

acompanhamento dessa coorte, pretendendo caracterizar o crescimento e desenvolvimento do grupo de crianças envolvido.

Tem como objetivo de adquirir novos conhecimentos, úteis para compreender a realidade de saúde do país, bem como para desenvolver estratégias de intervenção em saúde para o seu futuro.

Este estudo em particular incluiu uma subamostra de cerca de 2.000 crianças da coorte G21, cuja alimentação foi avaliada aos quatro e aos sete anos de idade, através de diários alimentares de três dias.

Para além de Catarina Durão, participaram os investigadores Andreia Oliveira, Ana Cristina Santos, Milton Severo, António Guerra, Henrique Barros e Carla Lopes (coordenadora do grupo).

O estudo "Protein intake and dietary glyceic load of 4-year-olds and association with adiposity and serum insulin at 7 years of age: sex-nutrient and nutrient-nutrient interactions" ("Ingestão de proteínas e carga glicémica na dieta de crianças com 4 anos e associação com adiposidade e insulina sérica aos 7 anos de idade: interações entre os géneros e os nutrientes") foi publicado no International Journal of Obesity.

24 de Janeiro de 2017

Crianças que ingerem proteína em excesso até aos 4 anos desenvolvem mais massa gorda

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 24-01-2017

Meio: TVI 24 Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=184cf56c>

Estudo do Instituto de Saúde Pública do Porto concluiu que a quantidade e a qualidade dos hidratos de carbono (carga glicémica) ingeridos, aos quatro anos, também está relacionada com uma maior adiposidade aos sete

2017-01-24 11:01Redação / EC

Obesidade infantil (Reuters).

Santiago pesa 20 quilos (Reuters)

2017-01-24 11:01Redação / EC

Um estudo do Instituto de Saúde Pública do Porto indica que a ingestão excessiva de proteína em idade pré-escolar está associada a um maior índice de massa corporal aos sete anos, sendo este resultado mais visível nos rapazes.

Nestes, uma maior ingestão proteica aos quatro anos (idade pré-escolar) "associa-se a uma maior adiposidade" (massa gorda) total e abdominal (perímetro da cintura), bem como a "níveis superiores de insulina três anos mais tarde", explicou à Lusa a investigadora do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) Catarina Durão.

Para além disso, verificou-se, durante o projeto, que a quantidade e a qualidade dos hidratos de carbono (carga glicémica) ingeridos pelos rapazes, aos quatro anos, também está relacionada com uma maior adiposidade aos sete.

Ou seja, "naqueles com uma alimentação simultaneamente excessiva em proteína e em carga glicémica, o efeito de aumento da massa gorda aparenta ser ainda maior", indicou.

De acordo com Catarina Durões, é possível que nas raparigas o efeito da alimentação na adiposidade seja mais dependente do total energético ingerido (calorias totais consumidas), enquanto nos rapazes seja mais dependente dos macronutrientes referidos no estudo.

Considerando-se a idade pré-escolar como um período relevante para o estabelecimento de preferências e hábitos alimentares, a investigadora sublinha que "esta fase da vida pode ser uma oportunidade de excelência para intervir, já que a criança e a sua família podem estar mais abertas à mudança".

Sugere que, para além da atenção à totalidade da alimentação, se atente à quantidade de proteína ingerida - um componente essencial de uma alimentação saudável -, tendo o cuidado de respeitar as quantidades diárias recomendadas de laticínios e de fornecedores proteicos (como a carne, o peixe e os ovos) para estas idades.

Adicionalmente, aconselha que "os principais fornecedores de hidratos de carbono, como os cereais e o pão, sejam também consumidos nas quantidades recomendadas e que se dê preferência a cereais menos refinados, ao mesmo tempo que se limita o consumo de produtos açucarados para as ocasiões especiais".

Este estudo foi desenvolvido pelo grupo de Investigação em Epidemiologia da Nutrição e da Obesidade da Unidade de Investigação em Epidemiologia do ISPUP, no âmbito do projeto Geração XXI (G21), uma coorte de nascimento de base populacional a ser estudada em Portugal.

Entre abril de 2005 e agosto de 2006, o projeto G21 recrutou 8.647 recém-nascidos em cinco hospitais públicos com maternidade da área metropolitana do Porto e, desde então, dedica-se ao acompanhamento dessa coorte, pretendendo caracterizar o crescimento e desenvolvimento do grupo de crianças envolvido.

Tem como objetivo de adquirir novos conhecimentos, úteis para compreender a realidade de saúde do país, bem como para desenvolver estratégias de intervenção em saúde para o seu futuro.

Este estudo em particular incluiu uma subamostra de cerca de 2.000 crianças da coorte G21, cuja alimentação foi avaliada aos quatro como aos sete anos de idade, através de diários alimentares de três dias.

Para além de Catarina Durão, participaram os investigadores Andreia Oliveira, Ana Cristina Santos, Milton Severo, António Guerra, Henrique Barros e Carla Lopes (coordenadora do grupo).

O estudo "Protein intake and dietary glyceemic load of 4-year-olds and association with adiposity and serum insulin at 7 years of age: sex-nutrient and nutrient-nutrient interactions" ("Ingestão de proteínas e carga glicémica na dieta de crianças com 4 anos e associação com adiposidade e insulina sérica aos 7 anos de idade: interações entre os géneros e os nutrientes") foi publicado no International Journal of Obesity.

2017-01-24 11:01 2017-01-24 11:01

Ingestão elevada de proteína no pré-escolar associada a mais massa gorda aos sete anos

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 24-01-2017

Meio: Viver Saudável Online

URL: <http://www.viversaudavel.pt/noticia/massa-gorda-estudo-criancas-proteina-ispup>

Ingestão elevada de proteína no pré-escolar associada a mais massa gorda aos sete anos

24 de janeiro de 2017

Um estudo do Instituto de Saúde Pública do Porto indica que a ingestão excessiva de proteína em idade pré-escolar está associada a um maior índice de massa corporal aos sete anos, sendo este resultado mais visível nos rapazes.

Nestes, uma maior ingestão proteica aos quatro anos (idade pré-escolar) associa-se a uma maior adiposidade (massa gorda) total e abdominal (perímetro da cintura), bem como a níveis superiores de insulina três anos mais tarde, explicou à "Lusa" a investigadora do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) Catarina Durão.

Para além disso, verificou-se, durante o projeto, que a quantidade e a qualidade dos hidratos de carbono (carga glicémica) ingeridos pelos rapazes, aos quatro anos, também está relacionada com uma maior adiposidade aos sete.

Ou seja, naqueles com uma alimentação simultaneamente excessiva em proteína e em carga glicémica, o efeito de aumento da massa gorda aparenta ser ainda maior, indicou.

De acordo com Catarina Durões, é possível que nas raparigas o efeito da alimentação na adiposidade seja mais dependente do total energético ingerido (calorias totais consumidas), enquanto nos rapazes seja mais dependente dos macronutrientes referidos no estudo.

Considerando-se a idade pré-escolar como um período relevante para o estabelecimento de preferências e hábitos alimentares, a investigadora sublinha que esta fase da vida pode ser uma oportunidade de excelência para intervir, já que a criança e a sua família podem estar mais abertas à mudança.

Sugere que, para além da atenção à totalidade da alimentação, se atente à quantidade de proteína ingerida - um componente essencial de uma alimentação saudável -, tendo o cuidado de respeitar as quantidades diárias recomendadas de laticínios e de fornecedores proteicos (como a carne, o peixe e os ovos) para estas idades.

Adicionalmente, aconselha que os principais fornecedores de hidratos de carbono, como os cereais e o pão, sejam também consumidos nas quantidades recomendadas e que se dê preferência a cereais menos refinados, ao mesmo tempo que se limita o consumo de produtos açucarados para as ocasiões especiais.

Este estudo foi desenvolvido pelo grupo de Investigação em Epidemiologia da Nutrição e da Obesidade da Unidade de Investigação em Epidemiologia do ISPUP, no âmbito do projeto Geração XXI (G21),

uma coorte de nascimento de base populacional a ser estudada em Portugal.

Entre abril de 2005 e agosto de 2006, o projeto G21 recrutou 8.647 recém-nascidos em cinco hospitais públicos com maternidade da área metropolitana do Porto e, desde então, dedica-se ao acompanhamento dessa coorte, pretendendo caracterizar o crescimento e desenvolvimento do grupo de crianças envolvido.

Tem como objetivo de adquirir novos conhecimentos, úteis para compreender a realidade de saúde do país, bem como para desenvolver estratégias de intervenção em saúde para o seu futuro.

Este estudo em particular incluiu uma subamostra de cerca de 2.000 crianças da coorte G21, cuja alimentação foi avaliada aos quatro como aos sete anos de idade, através de diários alimentares de três dias.

Para além de Catarina Durão, participaram os investigadores Andreia Oliveira, Ana Cristina Santos, Milton Severo, António Guerra, Henrique Barros e Carla Lopes (coordenadora do grupo).

O estudo "Protein intake and dietary glyceemic load of 4-year-olds and association with adiposity and serum insulin at 7 years of age: sex-nutrient and nutrient-nutrient interactions" ("Ingestão de proteínas e carga glicémica na dieta de crianças com 4 anos e associação com adiposidade e insulina sérica aos 7 anos de idade: interações entre os géneros e os nutrientes") foi publicado no "International Journal of Obesity".

24 de janeiro de 2017