

## Prevalência de consumo adequado de cálcio entre membros da coorte de 1982.

**MOREIRA, Michele Kruger Vaz<sup>1</sup>; SANTOS, Janaína Vieira<sup>2</sup>; HORTA, Bernardo Lessa<sup>2</sup>; GIGANTE, Denise Petrucci<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas/ Faculdade de Nutrição ; <sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas/Programa de Pós graduação em epidemiologia.  
e-mail: [mixa.kruger@hotmail.com](mailto:mixa.kruger@hotmail.com)

### 1 INTRODUÇÃO

O consumo de minerais é importante para a manutenção metabólica do organismo humano. O cálcio (Ca) é um elemento fundamental e como não é produzido endogenamente, sua obtenção se dá somente através da ingestão de alimentos que o contém (GRÜDTNER, 2009). O cálcio é o mineral mais abundante no corpo humano, estando concentrado 99% nos ossos e o restante no sangue (MAHAN, 2005).

A ingestão de cálcio inadequada está associada a diversas doenças, tais como, câncer de cólon, hipertensão arterial, osteoporose e obesidade (PEREIRA, 2009). Para evitar tais problemas, existem doses recomendadas de cálcio para cada faixa etária. Assim, a inclusão na dieta de alimentos com maior biodisponibilidade desse mineral, como leite e seus derivados, contribui para evitar ou retardar esses problemas (BUZINARO, 2006).

O objetivo do presente trabalho é descrever a prevalência do consumo adequado de cálcio entre os membros do estudo de coorte realizado na cidade de Pelotas desde 1982, de acordo com a recomendação diária necessária e a descrição dessa prevalência de acordo com algumas características como nível econômico, escolaridade do jovem e sexo do entrevistado também será apresentada.

### 2 METODOLOGIA

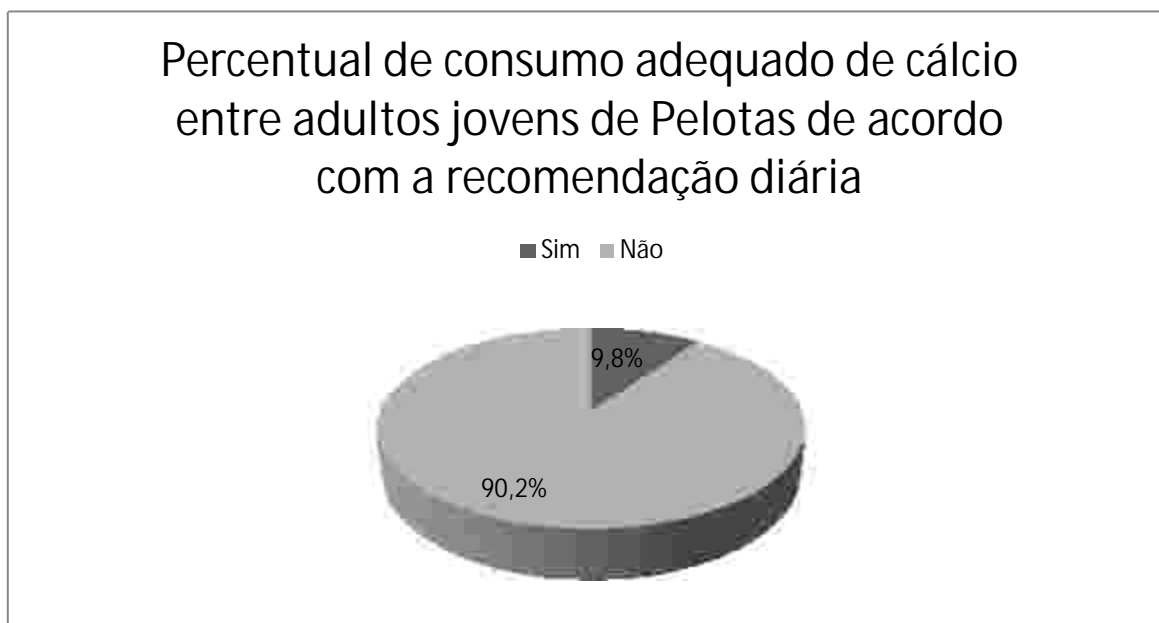
Em 2004-5, foram entrevistados 4.297 participantes da coorte de nascidos em Pelotas no ano de 1982. Nesse acompanhamento, foi medido o consumo alimentar mediante um questionário de frequência alimentar (QFA) onde se questionou o consumo de 85 tipos de alimentos. Na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), e na *United States Department of Agriculture* (USDA), respectivamente em ordem de prioridade, foi verificado a quantidade de cálcio contido em cada alimento a fim de obter o consumo diário total de cálcio comparando-o à recomendação adequada (1000mg/dia) (MAHAN, 2005). Consumo adequado de cálcio foi definido como pelo menos 1000 mg/dia.

A quantidade total de cálcio consumida foi relacionada às variáveis independentes que incluíram sexo; classe econômica de acordo com critério da Associação Brasileira de Estudos e Pesquisas – ABEP (ordinal em 5 categorias) e escolaridade medida em anos completos de estudo aos 23 anos, idade na qual se encontravam os membros da coorte no último acompanhamento, e categorizada em < 5, 5-8, 9-11, ≥ 12 anos completos de estudo.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir do inquérito alimentar aplicado nos membros da coorte de 1982, constatou-se, conforme a Figura 1, que 90,2% dos entrevistados não atingiu a recomendação de cálcio.

**Figura 1.** Percentual de consumo adequado de cálcio entre adultos jovens de Pelotas de acordo com a recomendação diária. Pelotas, 2004-5.



**Tabela 1.** Prevalência do consumo adequado de cálcio em relação ao sexo, classe social e escolaridade. Pelotas, 2004-5.

Variáveis	%	Valor-p
<b>Sexo</b>		< 0,001
Masculino	12,9	
Feminino	6,5	
<b>Classe Social (ABEP)</b>		< 0,001
A	13,0	
B	13,6	
C	8,5	
D	6,5	
E	7,7	
<b>Escolaridade (anos completos)</b>		0,25
0-4	8,4	
5-8	10,7	
9-11	8,8	
≥12	10,3	

Comparando o consumo recomendado em relação ao sexo dos entrevistados, constatou-se que a prevalência de consumo adequado foi significativamente maior nos homens do que nas mulheres. Um estudo multicêntrico sobre o consumo de alimentos realizado em algumas universidades brasileiras em parceria ao Ministério da Saúde no ano de 1996 retratou o perfil nutricional da população brasileira. Tal

estudo comparou o consumo de cálcio entre homens e mulheres e constatou que as mulheres, tiveram maior percentual de consumo inadequado de cálcio (GALEAZZI, 1997). Tais resultados são preocupantes, principalmente entre as mulheres, cuja incidência de osteoporose é maior, devido à diminuição do hormônio estrógeno durante a menopausa, o qual possui função protetora sobre o osso. Outros estudos também demonstraram o baixo consumo desse mineral tanto pelos homens como pelas mulheres (GALEAZZI, 1997; MONTILLA, 2003).

Entre os entrevistados da classe A, observou-se que 13% dos participantes do estudo não atingiram a recomendação diária de cálcio e esse percentual foi de 7,7% naqueles de menor nível econômico (classe E). Esse resultado mostra uma diferença de mais de 40% na prevalência de consumo adequado entre a classe de melhor e a de menor nível econômico.

Ao observar a prevalência de consumo de cálcio recomendado em relação à escolaridade notou-se que a maior prevalência foi entre aqueles com escolaridade de 5 a 8 anos (10,7%), sem significância estatística.

#### 4 CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou que mais de 90% dos adultos jovens de Pelotas nascidos em 1982 não alcançam a recomendação adequada de cálcio por dia. Este dado sugere a necessidade de intensificar as políticas de alimentação que visem à orientação alimentar, mostrando os riscos do baixo consumo de cálcio e incentivando o consumo de alimentos ricos neste mineral.

#### 5 REFERÊNCIAS

GRÜDTNER, V. S.; WEINGRILL, P; FERNANDES, A, L. Aspectos da Absorção no Metabolismo do Cálcio. **Rev Bra Reumatol**, v.49, n. 2, p. 164-80, 2009.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. São Paulo: Roca Ltda., 1998.

PEREIRA, G.A.P.; GENARO, P.S.; PINEIRO, M.M.; SZEJNFELD, V.L.; MARTINI, L.A. Cálcio dietético. Estratégias para otimizar o consumo. **Rev Bras Reumatol**, v. 49, n. 2, p. 164-80, 2009.

BUZINARO, E.F.; ALMEIDA, R.N.A.; MAZETO, G.M.F.S. Biodisponibilidade do cálcio dietético. **Arq. Bras. Endocrinol Metab**, v. 50, n. 5, p. 852-861, 2006

GALEAZZI, M.A.M.; DOMENE, S.M.A.; SICHIERE, R. Estudo multicêntrico sobre consumo alimentar. Cadernos de debate – **Revista do Núcleo de Estudos e Pesquisas em alimentação/UNICAMP. Ministério da Saúde**; Volume especial, 1997.

MONTILLA, RNG.; MARUCCI, MFN.; ALDRIGHI, JM. Avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar de mulheres no climatério. **Rev Assoc Med Bras**, v. 49, n. 1, p. 91-95, 2003.