

Hábitos alimentares: Sua influência no índice de massa corporal (IMC) em portadores de Síndrome de Down

Lilian Ferreira Neves*¹, Grayce Laiz Lima Silveira Durães², Kátia Francielly Bezerra², Laura Caroline Ferreira Mendes Capuchinho², Wanessa Casteluber Lopes³

RESUMO: A Síndrome de Down (SD) consiste em um determinismo genético, definido pelo excesso do cromossomo de número 21, o que determina suas características específicas como o fenótipo, a hipotonia e o comprometimento intelectual. Neste estudo objetivou-se avaliar os hábitos sobre alimentação e nutrição, e o índice de massa corporal (IMC) em 105 alunos com SD matriculados na Fundação Educacional Clarice Albuquerque de Montes Claros, Minas Gerais. Para tanto, realizou-se uma pesquisa quali-quantitativa experimental-intervencionista com perfil longitudinal prospectivo. A pesquisa foi realizada em cinco dias consecutivos, durante o horário de aula, nos turnos matutino e vespertino, envolvendo três etapas: motivação, exibição de vídeo e atividade lúdica. Utilizou-se como instrumento de avaliação um questionário estruturado. As intervenções permitiram verificar que os indivíduos com SD demonstram desejo de comer alimentos calóricos, ricos em gordura e açúcares e uma forte compulsão alimentar, pois tendem a comer sem saber quando parar, sendo comportamento próprio desses indivíduos. O presente estudo demonstrou, a partir da educação nutricional, avanços significativos relacionados à nutrição e escolhas de alimentos saudáveis envolvendo alunos portadores da SD.

Palavras-chave: Síndrome de Down. Educação nutricional. Alimentação.

Introdução

A Síndrome de Down (SD) é definida como uma alteração genética caracterizada por um cromossomo extra no par 21, sendo que o portador desta síndrome apresenta características específicas que implicam direta ou indiretamente sobre os aspectos nutricionais (AMORIM *et al.*, 1999). Esta

¹Aluna Pós-graduação em nutrição Clínica Universidade Estácio de Sá

²Graduadas em Nutrição pela Faculdade de Saúde Ibituruna (FASI)

³Discente do curso de Nutrição Faculdades FASI e FUNORTE

*E-mail: lilian.nutricao@hotmail.com

síndrome ocorre em aproximadamente 1 para 800 nascidos vivos em todo o mundo, sendo uma das causas mais frequentes de deficiência mental. No Brasil, a incidência é de 1 para cada 600 nascidos vivos (MOURA *et al.*, 2009).

Os indivíduos portadores desta síndrome apresentam predisposição ao excesso de peso, que se deve a diversos fatores, entre eles, hábitos alimentares inadequados, associados à ausência de atividades físicas, disfunção na glândula tireóide, compulsão alimentar, hipotonia muscular, incluindo aqueles envolvidos na digestão, dificuldade no processo de mastigação, problemas na absorção de nutrientes e a maioria apresenta constipação intestinal. Portanto, o excesso de peso contribui para o agravamento de problemas cardíacos, além de dificultar o desenvolvimento motor (ESCOTT-STUMP, 2007).

Para que o indivíduo com SD tenha uma vida melhor, é necessário um apoio educativo, no sentido de um trabalho integrado entre a família, o nutricionista e a equipe interdisciplinar (GIARETTA; GHIORZI, 2009), uma vez que estudos garantem que a dieta tem um profundo efeito no cérebro e no sistema nervoso como também nas emoções mentais e emocionais (CAMBRAIA, 2004).

Materiais e métodos

Trata-se de um estudo do tipo quali-quantitativo experimental-intervencionista com perfil longitudinal prospectivo, realizado com alunos portadores da SD matriculados na Fundação Educacional Clarice Albuquerque de Montes Claros, estado de Minas Gerais.

As intervenções educativas aconteceram no decorrer de cinco dias consecutivos, no período de 10 a 15 de agosto de 2013, durante o horário de aula, em turno matutino e vespertino. A análise estatística dos resultados constituiu-se de 105 alunos com SD, inclusos na faixa etária de 9 a 59 anos, de ambos os sexos, que participaram de todos os encontros das intervenções educativas. Inicialmente, foi realizada uma avaliação nutricional por meio de medidas antropométricas. Para avaliar o estado nutricional, foram aferidas medidas de peso (em kg) e estatura (em cm) para posterior cálculo do Índice de Massa de corporal (IMC - em kg/m²). As medidas aferidas foram classificadas segundo dados da OMS. Estas avaliações serviram de base para o planejamento das ações educativas que foram aplicadas. Na avaliação antropométrica, foram utilizadas balança e fita métrica. Para avaliação do consumo de alimentos, foi entregue um questionário de frequência alimentar aos pais ou responsáveis dos alunos. O teste foi administrado em forma de

entrevista estruturada e teve duração de 50 a 60 minutos, sobre alimentação e nutrição com um total de 12 questões. A primeira questão abordava sobre a importância de uma alimentação saudável; da segunda até a quarta questão, as questões referiam ao consumo de carboidratos, nutrientes energéticos; da quinta questão até a sétima, as questões referiam-se às vitaminas, nutrientes reguladores; da oitava até décima, as questões tratavam das proteínas, nutrientes construtores, e as questões de números 11 e 12 foram dedicadas aos alimentos calóricos não nutritivos (guloseimas, refrigerantes, salgadinhos etc).

As intervenções educativas, no decorrer dos cinco dias, envolveram três etapas: 1) Motivação: atividade inicial de descontração para sensibilização do tema em forma de teatro; 2) Exibição de vídeo sobre educação nutricional: com histórias para promover a compreensão do ato de comer de forma agradável e saudável; 3) Atividade lúdica específica para a integração entre o conteúdo abordado, as imagens apresentadas e a realidade. O vídeo continha histórias que fazem parte do Programa de Educação Nutricional (NUTRIAMIGOS, 2004), com duração de sete a onze minutos cada, sendo elas: história 1, a alimentação saudável; história 2, grupo dos carboidratos, história 3, grupo das vitaminas, fibras e sais minerais; história 4, grupo das proteínas e história 5, grupo das gorduras. As atividades lúdicas utilizadas foram: história “A cesta da dona Maricota”, pintura dos alimentos, circulando os alimentos, importância da cor dos alimentos, oficinas com alimentos (suco de couve com limão, bolo cenoura, de beterraba etc). Este estudo cumpriu com os princípios éticos para pesquisa envolvendo seres humanos, conforme Resolução n. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (BRASIL, 1996). Os pais e ou responsáveis foram informados sobre o objetivo da pesquisa e os procedimentos a serem adotados. Os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram encaminhados aos pais e/ou responsáveis por meio dos alunos, sendo efetivada a participação somente daqueles cujos TCLE retornaram assinados.

Resultados e discussão

Após classificação dos dados antropométricos nas curvas de crescimento da OMS (2006 e 2007), observou-se que, como esperado, metade (50%) dos alunos, desde a infância, apresentou sobrepeso e obesidade.

Estes achados reforçam os resultados encontrados em outros estudos de crianças e adolescentes com Síndrome de Down, como de Giarreta e Ghiorzi (2009), que demonstraram aumento na prevalência de obesidade desde a primeira infância. Este dado, somado ao fato de que indivíduos com Síndrome de Down necessitam de calorias idênticas às pessoas que não

apresentam a Síndrome, reforça a importância do acompanhamento nutricional desde a tenra idade nesta população, para prevenir o aparecimento do sobrepeso e da obesidade, e para evitar que o indivíduo desenvolva hábitos incorretos dando preferência a alimentos calóricos ricos em açúcares e gorduras. Também foi possível observar com as demais avaliações e com o programa de educação nutricional que os alunos, após realização das atividades práticas e lúdicas, apresentaram interesse e melhor aceitação aos alimentos naturais, ficaram menos agitados e expandiram seus conhecimentos sobre os diversos tipos de alimentos e a importância de escolher alimentos saudáveis (Figuras A, B e C). Como já havia sido observado em estudos de Giaretta e Ghiorzi (2009), o estímulo para com o indivíduo portador de SD neste aspecto e com relação à alimentação tem resultado positivo.

Figuras A, B, C. Educação nutricional com indivíduos portadores de SD em uma instituição em Montes Claros, MG.



Fonte: educação nutricional agosto 2013.

Conclusão

Por meio deste estudo, pode-se observar que a intervenção com educação nutricional para pessoas com SD é uma estratégia adequada para promoção de saúde e mudanças nos hábitos alimentares, pois, os indivíduos manifestaram expressivas condições de aprendizado. A intervenção realizada, embora em curto prazo, demonstrou uma evolução positiva com relação ao conhecimento dos indivíduos com SD em alimentação e nutrição, podendo em longo prazo modificar não só o conhecimento, mas também contribuir para a questão do sobrepeso e da obesidade, em consonância com suas características clínica, mental e motora.

As intervenções, portanto, devem ir muito além de apenas promover conhecimentos nutricionais. Estas são interessantes pelas ações integradas que visem à saúde, devendo também, envolver famílias, comunidades, escolas e ciências da nutrição, além de um sistema de saúde que priorize a prevenção de doenças, de forma continuada.

Referências

AMORIM, S. T. S. P.; MOREIRA, H.; CARRARO, T. E. Alimentação em Crianças com Síndrome de Down: A percepção das mães sobre a atuação dos profissionais de saúde. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 12, n. 1, p. 5-19, 1999.

BRASIL. Ministério da Saúde. Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/MS sobre diretrizes e Normas Regulamentadoras da pesquisa envolvendo seres humanos. **Diário Oficial da União**, Brasília, 10 out. de 1996. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/reso_96.htm>. Acesso em: 08 abr. 2015.

CAMBRAIA, R. P. B. Aspectos psicobiológicos do comportamento alimentar. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 17, n. 2, p. 217-225, 2004

ESCOTT-STUMP S. Nutrição relacionada ao diagnóstico e tratamento. 5 ed. Barueri, SP: Manole, 2007.

GIARETTA, A.; GHIORZI, A. R. “O ato de comer e as pessoas com Síndrome de Down.” **Rev. bras. enferm.**, v. 62, n. 3, p. 480-84, 2009.

MOURA, A. B. *et al.* Aspectos nutricionais em portadores da Síndrome de Down. **Cad. da Esc. De Saúde**, 2009.

NUTRIAMIGOS. Direção: Carlos Batista. Produção PEN - **Programa de Educação Nutricional Ltda.** Texto e Roteiro: Elisabeth Benetti, Figurino Carlos Alberto Gardin, Nutricionista responsável: Suzana Janson Franciscato CRN 3034. 2004. 1 DVD (44 min.), color. Produzido por Videolar S.A., 2004. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=vv4kThJxKxQ>>. Acesso em: 12 maio 2015.