



## **FONTES ALIMENTARES DE SÓDIO ENTRE ADOLESCENTES: DADOS BRASILEIROS (EBANS) DO ESTUDO LATINO-AMERICANO DE NUTRIÇÃO E SAÚDE (ELANS)**

### **Pôster**

Autores deste trabalho:

**Aline Veroneze de Mello:** Departamento de Nutrição, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil

**Mauro Fisberg:** - Instituto Pensi, Fundação Jose Luiz Egydio Setubal, Sabará Hospital Infantil, São Paulo, Brasil - Departamento de Pediatria, Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, Brasil

**Ágatha Nogueira Previdelli:** Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, Brasil

**Gerson Luis de Moraes Ferrari:** - Centro de Investigación en Fisiología del Ejercicio (CIFE), Universidad Mayor, Santiago, Chile - Disciplina de Alergia, Imunologia Clínica e Reumatologia do Departamento de Pediatria da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, Brasil

**Natasha Aparecida Grande de França:** Departamento de Nutrição, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil

**Irina Kovalskys:** Committee of Nutrition and Wellbeing, International Life Science Institute (ILSI-Argentina), Buenos Aires, Argentina

Área do Trabalho: Nutrição

Data da submissão: 29/07/2018 às 21:20

### **Justificativa**

Adolescentes brasileiros apresentam um consumo de sódio que excede as recomendações. Conhecer as principais fontes dietéticas que contribuem para esse consumo excessivo é fundamental para desenvolver políticas, tendo em vista seus potenciais efeitos futuros sobre a saúde.

### **Objetivo(s)**

Investigar as principais fontes alimentares de sódio entre adolescentes do Brasil.

### **Método(s)**

Utilizaram-se dados de adolescentes (15-19 anos; n=235) participantes do Estudo Brasileiro de Nutrição e Saúde (EBANS), o qual é parte do estudo Estudo Latino-Americano de Nutrição e Saúde (ELANS). Os alimentos e bebidas, obtidos por recordatórios de 24 horas (R24h), foram classificados em 128 grupos avaliados pelo método de Block et al (1958). Análises, realizadas no software SPSS 22.0, consideraram a complexidade amostral. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (31670314.8.0000.5567).

### **Resultado(s)**

Principais fontes alimentares de sódio foram: carne bovina e pratos principais com carne não processada (19,6%; 740mg/d), pão francês (11,8%; 647mg/d), arroz branco/integral (10,7%; 441mg/d), carnes processadas (8,9%; 732mg/d), macarrão



com/sem molho (5%; 601mg/d), feijão (3,5%; 154mg/d), salgados fritos/assados (3,3%; 563mg/d), biscoito salgado refinado/integral (3,1%; 544mg/d), pizza (2,9%; 1388mg/d) e leite (2,7%; 173mg/d). Os principais contribuintes (%), não foram necessariamente os que apresentaram maior média (mg/d). A quantidade de sódio em % do Limite Superior Tolerável de Ingestão (UL) variou de 6,7% (feijão) a 60,4% (pizza).

### **Conclusão (ões)**

Embora a maior parte do consumo de sódio seja derivado de alimentos que compõe a dieta básica do brasileiro (arroz, feijão, carne não processada, pão e leite), há uma preocupação com substitutos de refeições, como salgados fritos ou assados e pizza. Esses achados mostram a necessidade de implementar não apenas medidas de redução do teor de sódio nos alimentos, mas conscientizar os adolescentes em relação à alimentação.