

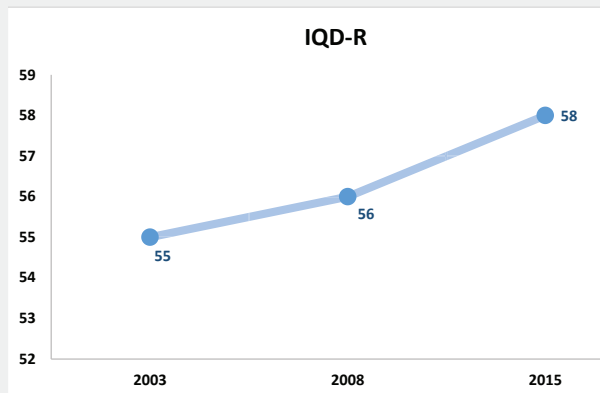
QUALIDADE DA DIETA

Uma dieta de boa qualidade é um fator que influencia diversos aspectos da saúde, sendo caracterizada pelo alto consumo de frutas, verduras, legumes e grãos integrais e, por outro lado, baixo consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcar. Ela contribui para evitar doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tais como doenças cardiovasculares, câncer, diabetes mellitus tipo 2, além de evitar o aumento de quedas e fraturas em pessoas idosas.

Neste material, apresentaremos dados sobre a **qualidade da dieta**, utilizando como estratégia de análise o índice de qualidade da dieta revisado (IQD-R) para a população brasileira, cuja pontuação varia de 0 a 100 (0 péssima e 100 excelente) e possui 12 componentes. Os dados são dos Inquéritos de Saúde (ISA Capital 2003, 2008 e 2015) que avaliaram a qualidade da dieta da população com 12 anos ou mais, residente na área urbana do município de São Paulo (MSP).

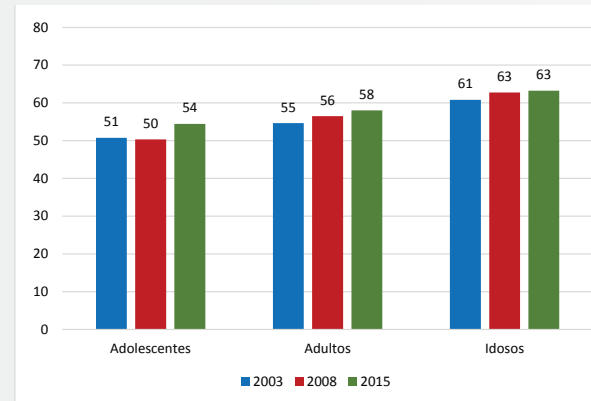
RESULTADOS

Gráfico 1 - Pontuação da qualidade da dieta global de **residentes de São Paulo**. São Paulo, 2015.



FAIXAS ETÁRIAS

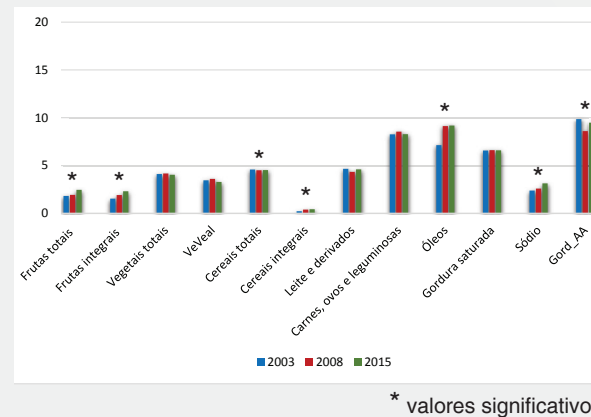
Gráfico 2 - Pontuação da qualidade da dieta de **residentes de São Paulo**, segundo ano do ISA-Capital. São Paulo, 2015



DESTAQUES (Gráficos 1 e 2):

- A **qualidade da dieta** dos residentes do MSP está **melhorando**, como observado no período de 12 anos, principalmente entre adultos e idosos, que também apresentaram **maiores pontuações globais**.

Gráfico 3 - Pontuação da qualidade da dieta de **residentes de São Paulo**, segundo ano do ISA-Capital e componente do IQD-R. São Paulo, 2015.



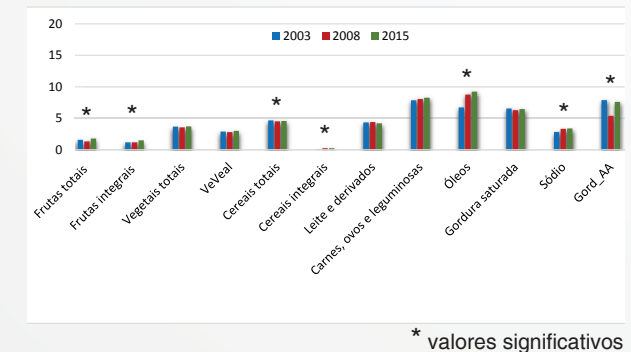
* valores significativos

DESTAQUES (Gráfico 3):

- Houve **melhora** no consumo dos componentes: **frutas totais, frutas integrais, cereais integrais, óleos e sódio** na população geral e em todas as faixas etárias entre 2003 e 2015;

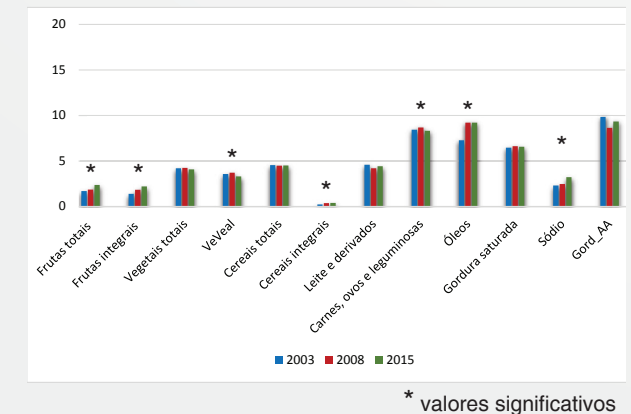
- Observou-se **baixo** consumo de **cereais integrais e leites e derivados** e alto consumo de **sódio** e do componente “**calorias provenientes de gordura sólida, álcool e açúcar de adição**” (“gord_AA”).

Gráfico 4 - Pontuação da qualidade da dieta de **adolescentes**, segundo ano do ISA-Capital e componente do IQD-R. São Paulo, 2015.



* valores significativos

Gráfico 5 - Pontuação da qualidade da dieta de **adultos**, segundo ano do ISA-Capital e componente do IQD-R. São Paulo, 2015.

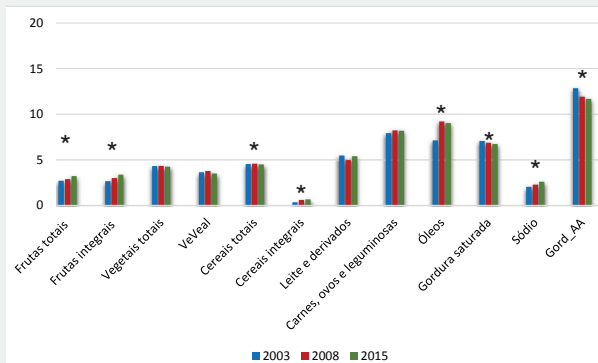


* valores significativos

DESTAQUES (Gráficos 4 e 5):

- **Adolescentes mantiveram** consumo de **cereais integrais** de 2008 para 2015;
- **Adultos** apresentaram **aumento** entre 2003/2008, seguido de redução em 2015 nas pontuações de **“vegetais verdes escuros e alaranjados”** (“VeVeal”) e carnes, ovos e leguminosas.

Gráfico 6 - Pontuação da qualidade da dieta de **idosos**, segundo ano do ISA-Capital e componente do IQD-R. São Paulo, 2015.



* valores significativos

DESTAQUES (Gráfico 6):

- Os **idosos** apresentaram redução na pontuação de **gordura saturada** e **“gord_AA”**, o que representa **aumento** no consumo destes componentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As melhoras na qualidade da dieta da população do MSP vêm sendo graduais, mas ainda não atingem os valores de referência estabelecidos pelo índice global e para componentes específicos mencionados.

Ressalta-se a necessidade de incentivar políticas e intervenções em alimentação e nutrição direcionadas para grupos etários mais jovens, tendo em vista a baixa qualidade da dieta entre os adolescentes e o potencial para prevenção de DCNT.

Secretaria Municipal da Saúde
Coordenação de Epidemiologia e Informação
Rua General Jardim, 36 - 5º andar - Vila Buarque
CEP: 01223-906 - São Paulo - SP
smsceinfo@prefeitura.sp.gov.br

Autoras: Aline Veroneze de Mello
Regina Mara Fisberg

Para mais informações consultar a publicação: Mello AV. Qualidade da dieta e relação com determinantes sociais da saúde em residentes do município de São Paulo (2003 e 2015). São Paulo [dissertação]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP; 2018.

Julho/2019



Qualidade da dieta