

Portugueses que comem mal revelam mais sintomas depressivos

14.05.2016 às 9h26



MATT CARDY/GETTY IMAGES

Num novo estudo sobre os hábitos alimentares em Portugal foi revelado que no Alentejo e nos Açores 60% da população tem peso a mais



Os portugueses com maus hábitos alimentares são os que mais revelam sintomas depressivos e também os que fumam e bebem com mais frequência, segundo um estudo com base numa amostra representativa da população adulta.

O projeto Saúde.come aplicou inquéritos a cerca de 10 mil portugueses representativos da população e analisou como os padrões alimentares se relacionam com fatores como a idade, a escolaridade ou a situação profissional.

Segundo Helena Canhão, investigadora principal do estudo, foram ainda aplicados questionários para avaliar sintomas depressivos e de ansiedade.

Trata-se de um inquérito padrão, com uma escala validade, com 14 perguntas que permitem aferir uma pontuação indicativa de sintomas de ansiedade e depressão. Não se trata de um diagnóstico, mas apenas da determinação da existência de sinais ou sintomas.

"Há uma associação entre os padrões alimentares e a existência de sintomas depressivos, independentemente do sexo ou da idade. Há mesmo uma associação entre um padrão com maus hábitos alimentares e uma pontuação alta nos sintomas depressivos", referiu Helena Canhão em declarações à agência Lusa.

A investigadora avisa que não se trata de estabelecer uma causa/efeito: "Não podemos dizer o que começou antes. Se uma pessoa, por estar deprimida, come pior, ou o que causa ou o que esteve por trás disso. Temos de explorar melhorar, de estudar melhor este aspeto".

O projeto Saúde.come identificou hábitos alimentares e estilos de vida na população portuguesa, concluindo que mais de 52% dos inquiridos têm excesso de peso.

O Alentejo e a Região Autónoma dos Açores mostraram-se as zonas mais problemáticas, com 60% da população com peso a mais.

"Julgamos que temos uma dieta mediterrânea e que em Portugal se come mais ou menos da mesma maneira, mas há diferenças de região para região. Achemos curioso que num país tão pequeno o padrão não seja mais uniforme", afirmou a investigadora, vincando que a região alentejana é a que apresenta mais obesidade, mais sintomas depressivos e tem menos acesso a cuidados de saúde.

O inquérito revelou ainda que quase metade (47%) dos portugueses consome legumes de forma insuficiente. A fruta acaba por ter mais adesão e 76% dos inquiridos garantem comer fruta todos os dias.

Vinte por cento dos portugueses afirmaram que fazem 10 a 14 refeições de carne por semana e apenas 23% dizem comer peixe todos os dias.

O "mau padrão alimentar" -- caracterizado pelo baixo consumo de legumes e elevado de carne -- é mais frequente nos jovens do género masculino, em baixos níveis de escolaridade, em situações de desemprego ou emprego precário.

A região do país com maior prevalência deste "mau padrão" é a dos Açores.

Os maus hábitos dos portugueses não se ficam pela alimentação, com um quarto da população portuguesa adulta a ter hábitos tabágicos.

O estudo foi desenvolvido por um consórcio internacional liderado pela Sociedade Portuguesa de Reumatologia (que dispõe de uma base de dados ampla), em parceria com a Nova Medical School da Universidade Nova de Lisboa, pela Católica -- Lisbon School of Business and Economics, pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto e pela Norwegian University of Science and Technology.

Depois deste inquérito e do apuramento de dados, a segunda fase do projeto Saúde.come, a entrar no terreno, pretende melhorar o estilo de vida das pessoas a partir dos 60 anos -- as mais sedentárias --, através de um projeto que inclui uma aplicação televisiva e um programa num canal de televisão por cabo.

Palavras-chave

