

## PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE CÁLCIO EM UNIVERSITÁRIAS

*Anna Maria Garcia Cardoso*<sup>1</sup>; *Raquel Siqueira Barcelos*<sup>2</sup>;  
*Marília Arndt Mesenburg*<sup>2</sup>;

*Celene Maria Longo da Silva*<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas, bolsista PROEXT;

<sup>2</sup>Departamento de Medicina Social da UFPel, Mestrado em Epidemiologia,

<sup>3</sup>Departamento Materno Infantil da Faculdade de Medicina, UFPel.

E-mail: annamariagarciacardoso@gmail.com

**INTRODUÇÃO:** O consumo adequado de cálcio, íon vital para o homeostase do corpo humano (Power *et al.* 1999), tem o efeito de prevenir e diminuir a intensidade e a frequência dos sintomas da Síndrome Pré-Menstrual (SPM) (Ghanbari *et al.* 2009) (Bertone-Johnson *et al.* 2005), uma das desordens mais comuns nas mulheres em idade reprodutiva, além de reduzir o risco de osteoporose, câncer de cólon e retal. (Power *et al.* 1999) A ingestão diária de cálcio recomenda é de 1300 mg entre 14 e 18 anos e de 1000 mg dos 19 aos 35 anos. (Food and Nutrition Board 2011) Essa diferença se deve ao fechamento das epífises ósseas e uma modelação óssea mais lenta no início da vida adulta quando comparado com a infância e adolescência. (Matkovic *et al.* 2005)

**OBJETIVOS:** Descrever a prevalência do consumo de cálcio nas últimas 24 horas em alunas do curso de Medicina da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) e avaliar a adequação do consumo conforme a idade destas estudantes.

**METODOLOGIA:** Foi realizado um estudo transversal, em maio e junho de 2012, com 212 alunas do curso de Medicina da UFPel, que cursavam do 1º ao 9º semestre. As participantes responderam a um questionário autoaplicado e confidencial, com consentimento livre e esclarecido. No questionário havia perguntas sobre o uso de anticoncepcionais hormonais, síndrome pré-menstrual auto-referida, rastreamento de transtornos mentais e psicóticos consumo de cálcio e atividade física. O consumo de cálcio foi quantificado com base no consumo de alimentos ricos em cálcio nas últimas 24 horas ou pela ingestão de medicamentos com cálcio nos últimos 14 dias. A ingestão de cálcio foi analisada conforme a tabela brasileira de composição de alimentos (TACO) e se levou em conta a idade em que se encontravam as universitárias. O projeto foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da UFPel. Os questionários foram duplamente digitados e as análises foram realizadas por meio do programa Stata 12.0.

**RESULTADOS:** A média de idade foi de 22,4 anos e variou de 17 a 31 anos. A média do consumo de cálcio foi 599,6 mg (0 a 1848,9 mg). O consumo de cálcio foi abaixo do recomendado em 85,6% das universitárias. Conforme a Tabela 1, dentre as estudantes com consumo adequado, foi encontrado diferença estatística no grupo de mulheres com 26 anos ou mais, onde 30,8% delas relatam consumo adequado, diferente das mais jovens (17-25 anos) onde apenas 11,8% atingiram o consumo recomendado (p= 0,035).

Tabela 01: Consumo de cálcio nas últimas 24 horas conforme idade das universitárias.

Idade	Adequado	Abaixo do recomendado
17 -25 anos	11,8%	88,2%
26 ou mais anos	30,8%	69,2%

Valor p 0,035

**CONCLUSÃO:** A prevalência do consumo inadequado de cálcio nas últimas 24 horas foi encontrada na maioria destas estudantes. Esta situação é preocupante, uma vez que as evidências demonstram o efeito preventivo do cálcio para diversas doenças. Desta forma, a importância deste trabalho se mostra como um alerta de que o consumo adequado de cálcio parece estar sendo negligenciado por essas mulheres jovens e informações concretas poderiam ser fornecidas como uma forma de ação preventiva.

### **REFERÊNCIAS:**

BERTONE-JOHNSON, Elizabeth R.; HANKINSON, Susan E.; BENDICH, Adrienne; JOHNSON, Susan R.; WILLETT, Walter C.; MANSON, Joann E. Calcium and vitamin D intake and risk of incident premenstrual syndrome. **Archives of Internal Medicine**, v.165, n.11, p.1246-1252, 2005.

Food and Nutrition Board. DRI: Dietary reference intakes of calcium and vitamin D. **Institute of Medicine of the National Academies** 2011

GHANBARI, Zinat; HAGHOLLAHI, Fedieh; SHARIAT, Mamak; FOROSHANI, Abbas Rahimi, ASHRAFI, Maryam. Effects of calcium supplement therapy in women with premenstrual syndrome. **Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology**, v.48, n.2, p.124-129, 2009.

MATKOVIC, Velimir; GOEL, Prem K.; BADENHOP-STEVENSON, Nancy E.; LANDOLL, John D.; ILICH, Jasminka Z.; SKUGOR, Mario. Calcium supplementation and bone mineral density in females from childhood to young adulthood: a randomized controlled trial. **The American Journal of Clinical Nutrition** v.81, p.175-188, 2005.

Núcleo de estudos e pesquisas em alimentação (NEPA). Tabela brasileira de composição de alimentos. **UNICAMP** 4. ed. rev. e ampl., 2011.

POWER, Michael L.; HEANEY, Robert P.; KALKWARF, Heide; PITKIN, Roy M.; REPKE, John T.; TSANG, Reginald. The role of calcium in health disease. **American Journal of Obstetrics and Gynecology** v.181, p. 1560-1569, 1999.