

# Estado nutricional e qualidade da dieta de nutrizes em amamentação exclusiva

Nutritional status and diet quality of nursing mothers on exclusive breastfeeding

Miriam Paulichenco Tavares<sup>1</sup>

Macarena Urrestarazu Devincenzi<sup>2</sup>

Anita Sachs<sup>3</sup>

Ana Cristina Freitas de Vilhena Abrão<sup>4</sup>

## Descritores

Aleitamento materno; Nutrição materna; Enfermagem; Pesquisa em enfermagem; Enfermagem obstétrica

## Keywords

Breastfeeding; Maternal nutrition; Nursing; Nursing research; Obstetrical nursing

## Submetido

21 de Maio de 2013

## Aceito

18 de Junho de 2013

## Resumo

**Objetivo:** Identificar o estado nutricional, o consumo alimentar e a qualidade da dieta de nutrizes em amamentação exclusiva.

**Métodos:** Estudo transversal realizado com nutrizes em aleitamento exclusivo a partir do 28º dia pós-parto. Foram utilizados instrumentos padronizados e foram avaliados o índice de massa corporal, consumo alimentar e qualidade da dieta.

**Resultados:** As nutrizes apresentaram sobrepeso, consumo energético abaixo do recomendado, porcentagens de macronutrientes adequadas exceto para proteína, que foi elevada. A dieta foi classificada como "precisando de melhorias", conforme o Índice de Alimentação Saudável.

**Conclusão:** Os resultados mostraram que o sobrepeso associado a uma qualidade inadequada da dieta, indicou possíveis carências de micronutrientes.

## Abstract

**Objective:** Identifying the nutritional status, dietary intake and diet quality of nursing mothers on exclusive breastfeeding.

**Methods:** Cross-sectional study carried out with nursing mothers on exclusive breastfeeding from day 28 postpartum. Standardized instruments were used, and body mass index, food consumption and diet quality were evaluated.

**Results:** The nursing mothers were overweight, presented energy consumption below the recommended and adequate percentage of macronutrients, except for protein, which was elevated. The diet was classified as "needs improvement" according to the Healthy Eating Index (HEI).

**Conclusion:** The results show that the overweight associated with a diet of poor quality indicated possible deficiencies of micronutrients.

## Autor correspondente

Miriam Paulichenco Tavares  
Rua Napoleão de Barros, 754, Vila Clementino, São Paulo, SP, Brasil. CEP: 04024-002  
miriamptavares@ig.com.br

<sup>1</sup>Maternidade Pro Matre Paulista, São Paulo, SP, Brasil.

<sup>2</sup>Universidade Federal de São Paulo, Santos, SP, Brasil.

<sup>3</sup>Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

<sup>4</sup>Escola Paulista de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

**Conflitos de interesse:** não há conflitos de interesse a declarar.

## Introdução

O aumento da obesidade na população feminina brasileira no final dos anos noventa levou ao aumento de pesquisas relacionando o período pós-parto e a prática da amamentação com a retenção de peso e, conseqüente, obesidade em mulheres.<sup>(1,2)</sup>

Por outro lado, estudos sobre o consumo alimentar no período pós-parto, utilizando instrumentos padronizados como o Recordatório de 24 horas e o Questionário de Frequência de Alimentos não puderam ser encontrados nas bases de dados internacionais. Também não foram identificadas pesquisas que utilizassem o Índice de Alimentação Saudável Adaptado em nutrizes.

A avaliação minuciosa da condição da nutriz contribui para a qualidade do acompanhamento nutricional no período de amamentação. O objetivo deste estudo é determinar o estado nutricional identificando o consumo alimentar e a qualidade da dieta de mulheres em aleitamento materno exclusivo.

## Métodos

Estudo transversal com 75 nutrizes e seus filhos assistidos no ambulatório de aleitamento materno da Universidade Federal de São Paulo. O critério de inclusão foi estar em aleitamento materno exclusivo a partir do 28º dia pós-parto, período considerado adequado para o estabelecimento de um padrão alimentar.

Para a obtenção dos dados maternos e da criança utilizou-se de entrevista seguida de avaliação do estado nutricional, identificação do consumo alimentar e qualidade da dieta.

Foram utilizados os instrumentos validados e padronizados: Recordatório de 24 horas e o Questionário de Frequência de Alimentos. O estado nutricional foi avaliado a partir do índice de massa corpórea, obtido pelas medidas de peso e estatura de forma padronizada.

O Recordatório de 24 horas avalia a dieta atual e estima o valor energético total da dieta e a ingestão de nutrientes. Foi aplicado com o auxílio de um registro fotográfico de porções e medidas de alimentos para estimar o consumo no dia anterior à consulta.

<sup>(3)</sup> Posteriormente, quantificou-se o valor energético total da dieta e a proporção de ingestão de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios), e comparou-se com o recomendado pelas DRIs – *Dietary Reference Intake*.<sup>(4)</sup> Os cálculos foram realizados pelo Programa de Apoio à Nutrição – *NutWin*® 2003.

O Questionário de Frequência de Alimentos avalia a dieta habitual com informações qualitativa, semiquantitativa ou quantitativa do padrão alimentar e da ingestão de alimentos ou nutrientes específicos. Utilizou-se instrumento validado caracterizando a dieta habitual no mês anterior ao inquérito, avaliando a frequência do consumo de cada um dos alimentos que compunham a lista.<sup>(5)</sup>

A qualidade da dieta foi avaliada a partir do Índice de Alimentação Saudável adaptado de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira e da Pirâmide Alimentar Adaptada.<sup>(6-8)</sup>

Para a análise dos dados coletados, foram feitas a distribuição de frequências absolutas e relativas, e estatística descritiva, com medidas de tendência central e dispersão. Para as estatísticas inferenciais, de acordo com o tipo de variável, foram usados o coeficiente de correlação de Pearson e a análise de variância, com o nível de significância de 95%. O software estatístico utilizado foi o JMP/SAS, versão 8.02.

O desenvolvimento do estudo atendeu as normas nacionais e internacionais de ética em pesquisa envolvendo seres humanos.

## Resultados

Os resultados mostraram que a média de idade das mulheres foi de 30 anos, a escolaridade, aproximadamente, 10 anos e renda “per capita”, média de um salário mínimo. A maioria delas vivia com seus companheiros (67%), teve duas ou mais gestações (61,3%). Cerca de 80% delas encontravam-se entre o primeiro e o terceiro mês após o parto. Em relação às características das crianças, a proporção entre os gêneros era semelhante, com peso médio de nascimento de 3.219 g e comprimento médio de 48,5 cm.

Quanto ao estado nutricional, o valor médio do índice de massa corpórea foi de 26,7 kg/m<sup>2</sup>, sem diferença estatisticamente significativa com relação

à renda, idade materna e número de gestações ( $p > 0,05$ ) (Tabela 1).

**Tabela 1.** Consumo alimentar e valor energético total

Variáveis	Média	Desvio padrão
Valor energético total (VET) (Kcal/dia)	2233,6	866,7
Consumo de proteína (g/dia)	76,5	29,7
Proteínas (% do VET)	13,7	4,5
Lipídios (% do VET)	30,0	7,0
Carboidratos (% do VET)	56,3	9,3

Os resultados do valor energético indicaram que quanto maior a idade, menor o consumo energético ( $p=0,0005$ ). Quanto à renda, houve correlação com a porcentagem de proteínas, ou seja, quanto maior a renda maior a porcentagem de proteínas na dieta ( $p=0,0170$ ).

Na tabela 2 observamos que os alimentos consumidos com maior frequência foram: sucos industrializados, laranja/tangerina, cebola, pão branco, arroz, leite, feijão, tomate e banana. A ingestão de vinho e cerveja foi identificada em 17,3% das nutrizes do estudo, com consumo médio de 0,85 gramas de álcool diário.

## Discussão

Os limites dos resultados deste estudo estão relacionados ao desenho transversal que não permite o esta-

belecimento de relações de causa e efeito, mas sugere associações interessantes para o objeto de estudo.

As implicações práticas estão relacionadas ao uso concomitante de dois instrumentos padronizados para avaliação alimentar das nutrizes, permitindo o adequado acompanhamento nutricional no período de amamentação e contribuindo com a qualidade da assistência.

No que se refere ao estado nutricional, os resultados indicaram que as nutrizes encontravam-se com sobrepeso, conforme o esperado.<sup>(9,10)</sup> Outros autores mostraram que as nutrizes encontravam-se dentro da faixa de normalidade ou obesas.<sup>(11-14)</sup>

Entretanto, a interpretação do valor médio de índice de massa corpóreo obtido, nessa fase do pós-parto, deve ser feita com cautela, pois não existe uma classificação específica para nutrizes. Desta forma, utilizam-se como parâmetros os valores recomendados para mulheres adultas, o que situa as nutrizes do estudo em situação de sobrepeso.<sup>(2,15)</sup>

Quanto aos resultados sobre o consumo alimentar, o valor energético médio ingerido por dia foi de 2.233 kcal. Dois estudos apresentaram valores de consumo inferiores, 1.800 e 2.107 kcal/dia.<sup>(10,14)</sup> Outros identificaram valores próximos.<sup>(9,12,13)</sup> O consumo alimentar neste estudo, e nos outros, foi abaixo do recomendado para mulheres em idade reprodutiva e com atividade leve, que é de 2.200 kcal/dia mais 330 kcal/dia para lactação.<sup>(3)</sup>

**Tabela 2.** Consumo médio, em porções, por dia

Grupo	Consumo médio individual (porções/dia)	Recomendação da pirâmide (porções/dia)	Classe de consumo	Pontuação do IASad
Cereais, Pães e Tubérculos	6,2	5 a 9	Dentro do recomendado	10,0
Frutas	4,9	3 a 5	Dentro do recomendado	10,0
Hortaliças	1,4	4 a 5	Abaixo do recomendado	3,5
Carnes e Ovos	5,0	1 a 2	Acima do recomendado	10,0
Leguminosas	1,9	1	Acima do recomendado	10,0
Leite e Lácteos	0,8	3	Abaixo do recomendado	2,8
Açúcares e Doces	4,3	1 a 2	Acima do recomendado	0*
Óleos e Gorduras	0,6	1 a 2	Abaixo do recomendado	6,0
Gordura total %	25,5	≤ 30	Dentro do recomendado	10,0
Variedade	**	≥ 8 diferentes itens/dia	Dentro do recomendado	10,0
IAS médio				72,3

Legenda: \*Para os grupos "açúcar e doces" e "óleos e gorduras", o consumo superior das porções recomendadas pela Pirâmide Alimentar Adaptada foi atribuída a pontuação zero; \*\*Todas as nutrizes consumiram mais de oito itens diferentes/dia listados no QFA, porém estes não foram quantificados

Os resultados mostraram uma população de mulheres com sobrepeso, porém, com consumo energético abaixo do recomendado. Este resultado nos leva a questionar se a utilização das recomendações padronizadas de dieta no atendimento nutricional a nutrizes poderia levar a um agravamento no ganho de peso, prejudicando ainda mais a condição de saúde.

Quanto à distribuição dos macronutrientes em relação ao valor energético total, os valores encontrados no presente estudo foram considerados adequados, bem como em outros.<sup>(4,9)</sup> Os resultados apresentados em outro estudo sobre as porcentagens de proteínas e lipídios consumidas estavam acima do recomendado, 16,3% e 34,1%, respectivamente, em relação ao valor energético da dieta.<sup>(11)</sup> Na avaliação do consumo de proteínas em gramas/dia, o resultado encontrado esteve discretamente acima do recomendado que é de 71 gramas/dia, assim como em outro estudo, no qual o consumo médio foi de 86 gramas/dia.<sup>(4,12)</sup>

Quando analisado o consumo energético em relação às variáveis idade, renda e ganho de peso da criança, observou-se que quanto maior a idade menor o consumo energético, resultado semelhante foi apresentado por outro autor que avaliou o consumo alimentar da população adulta, conforme o perfil socioeconômico e demográfico em uma cidade na região sudeste do Brasil.<sup>(16)</sup> Da mesma forma, encontrou-se correlação de mulheres com maior renda “per capita” e consumo de proteínas, justificado pelo fato de que a melhor condição econômica favorece o acesso a alimentos protéicos, com valor monetário superior aos carboidratos e lipídios.

Dentre os alimentos mais consumidos pelas nutrizes do presente estudo, observou-se que quatro deles também foram citados em outros trabalhos, sendo arroz e pão branco, alimentos de baixo custo e reduzido teor de nutrientes, além do leite e feijão.<sup>(11,17,18)</sup> Outros estudos com o mesmo grupo populacional mostraram que as dietas eram limitadas na variedade de alimentos, com baixo consumo de vegetais e frutas.<sup>(11,14,19)</sup> Quanto ao uso de bebidas alcoólicas, embora seja desencorajado no período de lactação, foi identificada uma média de consumo de álcool de 0,85 gramas/dia, valor este abaixo do encontrado em outro estudo, com média de 2,8 gramas/dia.<sup>(18,20)</sup>

Em relação ao índice de alimentação saudável, todas as nutrizes apresentaram uma dieta classificada como “precisando de melhorias”. O resultado de índice de alimentação saudável médio de 72,3 está relacionado ao baixo consumo de hortaliças e de alimentos do grupo do leite e derivados, assim como ao elevado consumo de açúcares e doces. Este dado indica ainda que a dieta poderia ser melhorada, através de orientação, programas específicos e intervenção. Outros autores mostraram que em indivíduos foram avaliados com base nas recomendações do Guia Alimentar da População Brasileira e na Pirâmide Alimentar Adaptada, 15% apresentavam dieta de “boa qualidade”, 71% “precisando melhorar” e 14% dieta de “má qualidade”, resultados diferentes deste estudo.<sup>(6-8)</sup>

Por ser o período pós-parto uma fase na qual a nutriz está se adaptando a uma nova rotina e tem inúmeros afazeres, dentre eles, o cuidado com o filho, entende-se que o autocuidado pode ficar prejudicado e, por consequência, a alimentação. Acredita-se que a escolha dos alimentos baseie-se no custo e naqueles de fácil preparo, além da questão do acesso já mencionada.

Nesse sentido, o período de lactação constitui uma excelente oportunidade de realizar ações de educação alimentar e nutricional, pois nessa fase as mulheres encontram-se mais receptivas e procuram o serviço de saúde para acompanhamento de seus filhos. Os resultados encontrados mostraram uma situação preocupante da condição nutricional da mulher, que se expressou na avaliação antropométrica, mas que, provavelmente, a partir do dado da qualidade da dieta, indicaria possíveis carências de micronutrientes, evidenciando a necessidade de orientação, não só nos aspectos quantitativos, porém, sobretudo, qualitativos, sendo fundamental que toda a equipe que presta assistência à mulher e à criança nesse período esteja sensibilizada para esta questão.

## Conclusão

Na avaliação do estado nutricional as mulheres apresentaram sobrepeso. O consumo alimentar identificado foi considerado abaixo do recomendado. O

consumo de proteínas, lipídios e carboidratos, foi adequado em relação à recomendação da Organização Mundial da Saúde.

### Colaborações

Tavares MP participou da concepção, projeto, análise e interpretação dos dados. Devincenzi UM e Sachs A colaboraram com a revisão crítica relevante do conteúdo intelectual. Abrão ACFV colaborou com a concepção, projeto, análise, interpretação dos dados e aprovação final da versão a ser publicada.

### Referências

- Gigante DP, Victora CG, Barros FC. Breast-feeding has a limited long-term effect on anthropometry and body composition of Brazilian mothers. *J Nutr.* 2001;131(1):78-84.
- Kac G, Benício MHD'Aquino, Valente JG, Velásquez-Meléndez G. Postpartum weight retention among women in Rio de Janeiro: a follow-up study. *Cad Saúde Pública.* 2003;19(Supl 1):S149-S161.
- Zabotto CB, Vianna RP, Gil MF. Registro fotográfico para inquéritos dietéticos: utensílios e porções. Ministério da Saúde - Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN) - Secretaria de Programas Especiais. Goiânia: Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA), Universidade Estadual de Campinas; 1996.
- Institute of Medicine. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (Macronutrients) 2002/2005 [Internet]. [cited 2013 Jun 14]. Available from: <http://www.nap.edu/openbook.php?isbn=0309085373>
- Sichieri R, Everhart J. Validity of a Brazilian food frequency questionnaire against dietary recalls and estimated energy intake. *Nutr Res.* 1998;18(10):1649-59.
- Mota JF, Rinaldi A, Pereira A, Maestá N, Scarpin M, Burini R. Adaptação do índice de alimentação saudável ao guia alimentar da população brasileira. *Rev Nutr.* 2008;21(5): 545-52.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição – Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2008. 236p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos)
- Philippi ST, Latterza AR, Cruz AT, Ribeiro LC. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Rev Nutr.* 1999;12(1):65-80.
- Mahdavi R, Nikniaz L, Arefhosseini S. Energy, fluids intake and beverages consumption pattern among lactating women in Tabriz, Iran. *Pakistan J Nutr.* 2009;8(1):69-73.
- Kulkarni B, Shatrugna V, Nagalla B, Rani U. Regional body composition changes during lactation in Indian women from the low-income group and their relationship to the growth of their infants. *J Am Coll Nutr.* 2011;30(1):57-62.
- Cunha J, Macedo da Costa T, Ito MK. Influences of maternal dietary intake and suckling on breast milk lipid and fatty acid composition in low-income women from Brasília, Brazil. *Early Hum Dev.* 2005;81(3): 303-11.
- Patin R, Vitolo M, Valverde M, Carvalho P, Pastore G, Lopez F. The influence of sardine consumption on the omega-3 fatty acid content of mature human milk. *J Pediatr (Rio J).* 2006;82(1):63-9.
- Caire-Juvera G, Ortega M, Casanueva E, Bolaños A, de la Barca A. Food components and dietary patterns of two different groups of Mexican lactating women. *J Am Coll Nutr.* 2007;26(2):156-62.
- Durham HA, Lovelady CA, Brouwer RJN, Krause KM, Østbye T. Comparison of dietary intake of overweight postpartum mothers practicing breastfeeding or formula feeding. *J Am Diet Assoc.* 2011; 111(1):67-74.
- World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. Geneva: WHO: 2000. (WHO Technical Report Series, 894).
- Bonomo E, Caiaffa WT, César CC, Lopes AC, Lima-Costa MF. Consumo alimentar da população adulta segundo perfil sócio-econômico e demográfico: Projeto Bambuí. *Cad Saúde Pública.* 2003;19(5):1461-71.
- George G, Hanss-Nuss H, Milani T, Freeland-Graves J. Food choices of low-income women during pregnancy and postpartum. *J Am Diet Assoc.* 2005;105(6):899-907.
- Castro M, Kac G, Sichieri R. Dietary patterns among postpartum women treated at a municipal health center in Rio de Janeiro, Brazil. *Cad Saúde Pública.* 2006;22(6):1159-70.
- Amir LH, Donath SM. Maternal diet and breastfeeding: a case for rethinking physiological explanations for breastfeeding determinants. *Early Hum Dev.* 2012;88(7):467-71.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Amamentação e uso de medicamentos e outras substâncias. 2ª ed. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010. 92p. (Normas e Manuais Técnicos, Série A).