

Importância do consumo de café da manhã para ingestão de vitamina D em crianças de Viçosa-Minas Gerais

Luana Cupertino Milagres, Naruna Pereira Rocha, Ana Paula Pereira Castro, Mariana de Santis Filgueiras, Fernanda Martins de Albuquerque, Juliana Farias de Novaes

Resumo

O café da manhã é uma refeição importante e está associada a ingestão de nutrientes importantes para o crescimento. No entanto, poucos estudos examinaram a contribuição de consumo de café da manhã para a ingestão de vitamina D. Avaliar a relação entre o hábito de realizar o café da manhã e o consumo de vitamina D. Trata-se de um estudo transversal realizado com 268 crianças de 8 e 9 anos matriculadas em todas as escolas públicas urbanas de Viçosa, MG. Foram avaliadas características socioeconômicas e demográficas. O consumo alimentar foi avaliado por 3 recordatórios alimentares de 24 horas, obtidos em dias não consecutivos, sendo uma das avaliações referente ao fim de semana. A análise estatística foi realizada no software SPSS versão 20, e o nível de significância adotado foi de 5%. Dois grupos foram comparados quanto ao hábito de realizar o café da manhã. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa. Houve uma prevalência de 50% do sexo feminino. A média da concentração sérica e da ingestão de vitamina D nas crianças foi 29,5 ng/mL e 1,66 µg/dia, respectivamente. Nenhuma criança atingiu a recomendação de ingestão de vitamina D e 22% não apresentaram o hábito de realizar o café da manhã todos os dias. O não consumo de café da manhã não diferiu entre as idades ($p=0,648$) e os sexos ($p=0,302$). As crianças que não realizaram o café da manhã todos os dias apresentaram menor ingestão de vitamina D e menor prevalência de ingestão maior que a mediana, além de maior renda per capita ($p<0,05$). A vitamina D sérica não diferiu entre os grupos. A ingestão de vitamina D foi positivamente correlacionada com o número médio de refeições por dia ($r=0,209$, $p=0,001$). Os resultados do presente estudo apoiam a hipótese de que o consumo de café da manhã em crianças estaria associada a uma maior ingestão de vitamina D, embora não tenha apresentado associação com a concentração sérica de 25(OH)D. Um fato preocupante foi que nenhuma criança atingiu a recomendação de ingestão de vitamina D sendo importante a implementação de ações de educação alimentar e nutricional para incentivar o hábito do consumo do café da manhã, principalmente em crianças de famílias com maior poder aquisitivo.

Descritores: Vitamina D, Café da manhã, Crianças.