

SOMOS O QUE COMEMOS?

MeDiWeB

Impacto da Dieta Mediterrânica no Bem-estar

ESAS, Seminários Ciência e Tecnologia Alimentar 30/05/2019 | Paula Pinto

Colabore preenchendo o questionário em <https://paulapinto.wixsite.com/mediweb>

# NOVO PARADIGMA: bem-estar & saúde

modelo de saúde que integra corpo e mente

Níveis mais elevados de bem-estar estão associados a menor risco de doença, melhor Sistema imunitário, recuperações mais rápidas e maior longevidade



WHO Regional Office for Europe, The European health report 2015. Targets and beyond - Reaching new frontiers in evidence.

“

O bem-estar existe em duas dimensões: subjetivo e objetivo. Compreende o conjunto de experiências de vida do indivíduo e a comparação das circunstâncias de vida com normas e valores

”

WHO Regional Office for Europe, The European health report 2015. Targets and beyond - Reaching new frontiers in evidence

Definir Indicadores objetivos e indicadores subjetivos

Table 1.1. Overview of the Health 2020 monitoring framework

Area	Target	Quantification	Core indicators
Burden of disease and risk factors	Reduce premature mortality in Europe	Reduction of premature mortality	Premature mortality, tobacco use, alcohol consumption, overweight/obesity
		Elimination of vaccine-preventable diseases	Vaccination coverage for measles/rubella and polio
		Reduction of mortality from external causes	Mortality rate from external causes
Healthy people, well-being and determinants	Increase life expectancy in Europe	Increase in life expectancy	Life expectancy at birth
	Reduce inequities in Europe	Reduction in the gaps in health status associated with social determinants	Infant mortality, life expectancy at birth, proportion of children not enrolled in primary school, unemployment rate, (sub)national policy addressing health inequities, GINI coefficient (income distribution)
	Enhance the well-being of the European population	To be set	Life satisfaction, social support, population with improved sanitation facilities, GINI coefficient (income distribution), unemployment rate, proportion of children not enrolled in primary school
Processes, governance and health systems	Universal coverage and right to health	Moving towards universal coverage	Private households' out-of-pocket payments on health, vaccination coverage for measles/rubella and polio, total health expenditure
	National targets or goals set by Member States	Establishment of processes for the	Establishment of process for target-setting, national policies aligned with Health 2020

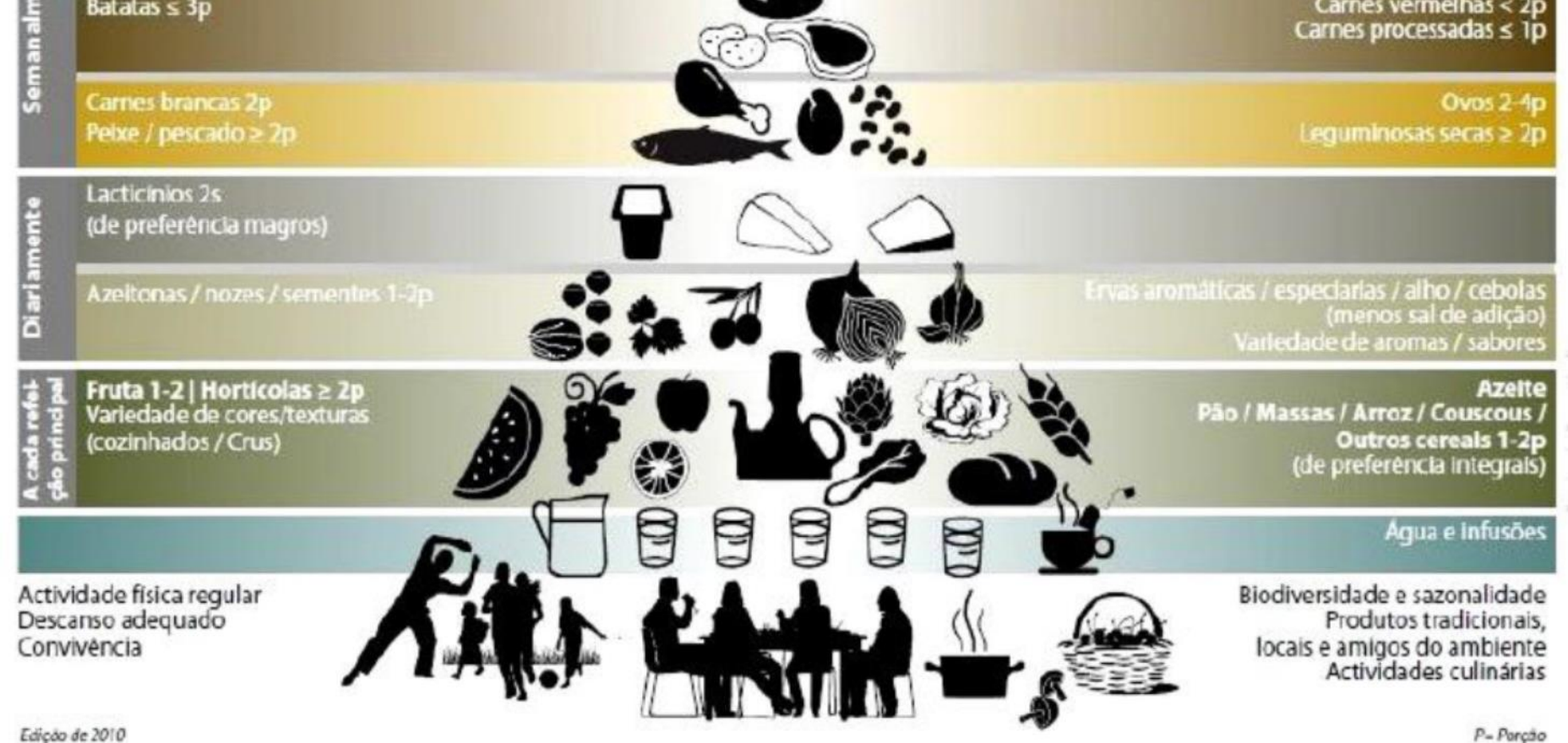
# Recomendações para medição do bem-estar subjetivo

1. Avaliação da vida (autoavaliação reflexiva)
  1. Escala Candril - adotada pela WHO
  2. Satisfação com a vida
  3. Felicidade
2. Afeto (sentimentos ou estados emocionais referentes a um ponto no tempo)
  1. “positive affect” - média das medidas de felicidade, riso e “enjoyment” do dia anterior
  2. “negative affect - média das medidas de preocupação, tristeza e raiva
3. Eudemonia (sentido de significado ou propósito de vida, ou bom funcionamento psicológico)

Helliwell, Huang & Wang, 2017, The social Foundation of world happiness, in the World Happiness Report 2017, edited by John Helliwell, Richard Layard and Jeffrey Sachs

# Que Fatores do estilo de vida influenciam o bem-estar subjetivo?



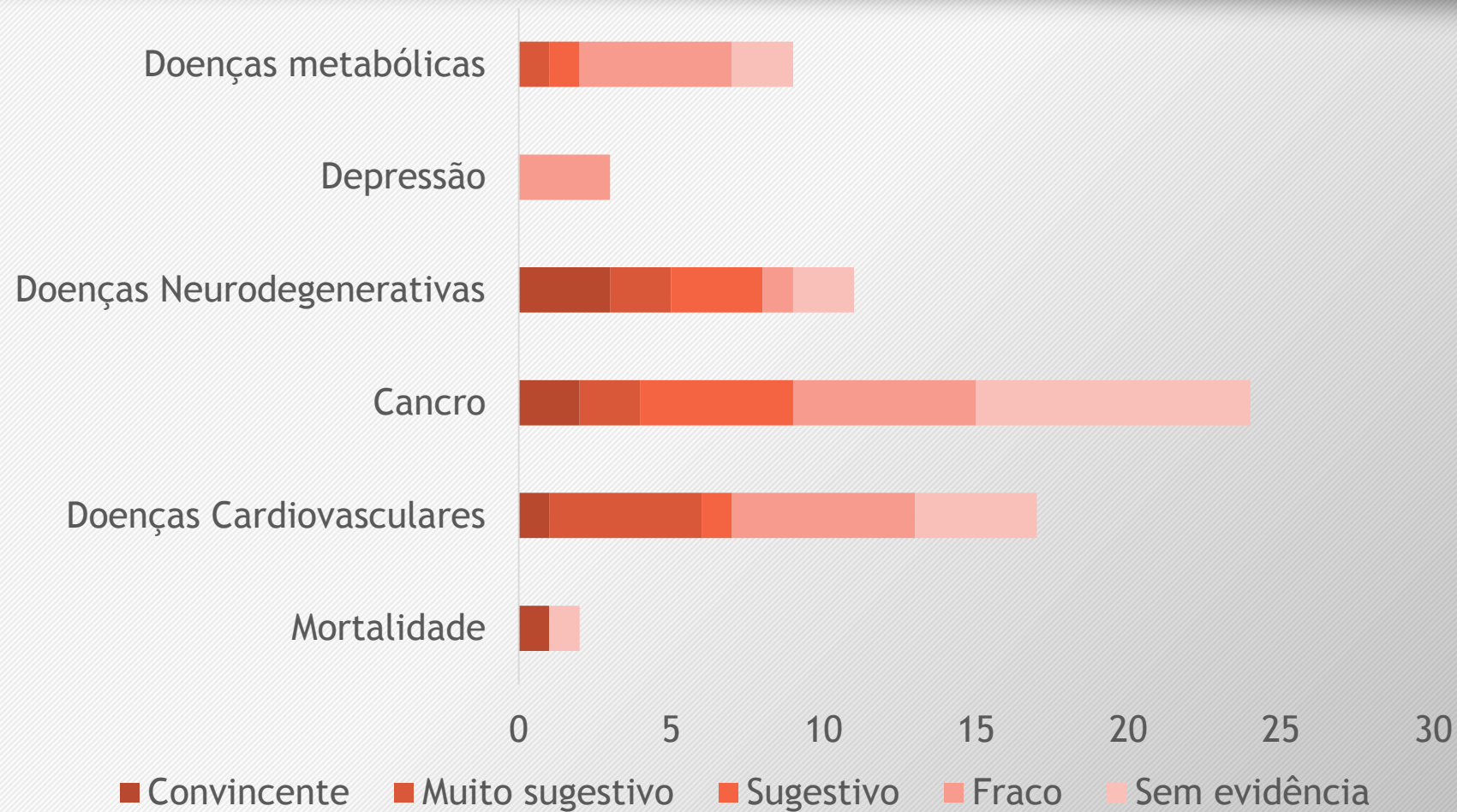


# Porquê a Dieta Mediterrânica?

Um estilo de vida saudável

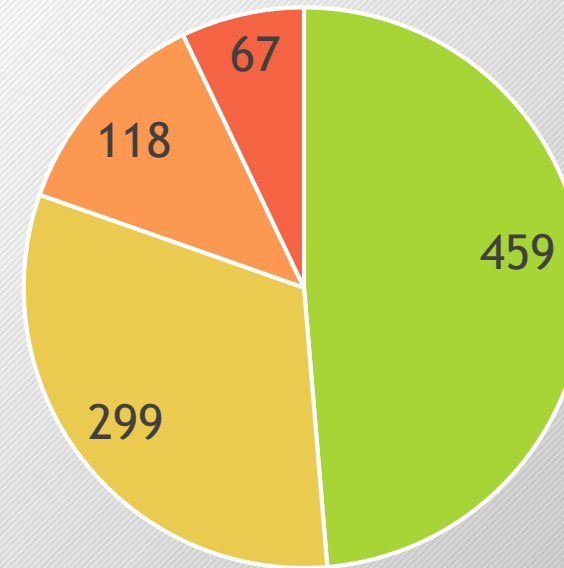
# O que dizem os estudos epidemiológicos

12 800 000  
indivíduos



# Publicações sobre dieta mediterrânea nos últimos 20 anos

- TI = “mediterranean AND diet” (Pubmed, Julho 2018)
- 2008 - 2018
- 35 % Doenças não transmissíveis
- 30% Adesão à dieta mediterrânea
- 5% Declínio cognitivo
- 5% Bem-estar e estilo de vida



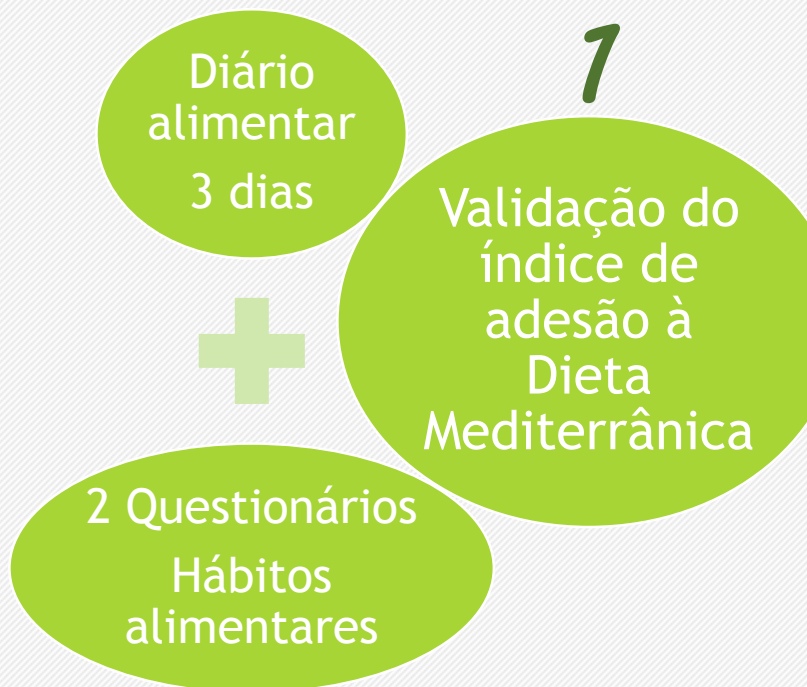
■ 2018-2014 ■ 2013-2008  
■ 2007-2003 ■ 2003-1998

# MeDiWeB

- ❖ Qual a adesão da população portuguesa à dieta mediterrânica?
- ❖ Existe associação entre a dieta mediterrânica e o bem-estar subjetivo?
  - ❖ Quais as semelhanças e diferenças entre as diversas regiões mediterrânicas?

Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Unidade de Investigação do IPSantarém (Parecer 022019Agrária).

# Metodologia



PREDIMED (Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. N Engl J Med 2018;378:e34. )	critério de pontuação	
	0	1
1. Normalmente, utiliza o azeite para cozinhar?	não	sim
2. Em média, quantas colheres de sopa de azeite consome por dia (incluindo o utilizado para cozinhar, para temperar, etc)?	< 4	>=4
3. Quantas porções de hortícolas crus e cozinhados come por dia? Uma porção = 200 g	< 3	>=3
4. Quantas porções de fruta fresca come por dia?	<1	>=3
5. Quantas porções de carne vermelha, hamburger ou derivados (fiambre, salsichas, etc) consome por dia? 1 porção = 100 a 150 g	>=1	<1
6. Quantas porções de manteiga, margarina ou natas consome por dia? 1 porção = 12 g	>=1	<1
7. Quantos refrigerantes açucarados consome por dia?	>=1	<1
8. Quantos copos de vinho bebe por dia?	<1 ou >2	1 a 2
9. Quantas porções de leguminosas consome por semana? 1 porção = 150 g	< 3	>=3
10. Quantas porções de peixe ou marisco consome por semana? 1 porção de peixe = 100 a 150 g; 1 porção de marisco= 200g	< 3	>=3
11. Quantas vezes por semana consome sobremesas doces, bolachas e bolos de pastelaria?	>=2	<2
12. Quantas porções de frutos secos (nozes, avelãs, amêndoas, amendoins, etc) consome por semana? 1 porção = 30 g	< 3	>=3
13. Consome preferencialmente peru, frango, coelho, ou uma alternativa vegetal, em vez de porco ou vaca?	não	sim
14. Quantas vezes por semana consome refeições que foram cozinhadas com base em tomate/molho de tomate, cebola, alho e azeite?	<2	>=2

# Metodologia

## 2 Questionário MeDiWeB

Secção 1: Consentimento informado

Secção 2: Dados demográficos, hábitos de estilo de vida e bem-estar subjetivo

Secção 3: Avaliação de hábitos alimentares e adesão à dieta mediterrânica.

- OCDE, 2013. OCDE guidelines on measuring subjective well-being, OCDE publishing, DOI: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264191655-en>, available at [https://read.oecd-ilibrary.org/economics/oecd-guidelines-on-measuring-subjective-well-being\\_9789264191655-en#page1](https://read.oecd-ilibrary.org/economics/oecd-guidelines-on-measuring-subjective-well-being_9789264191655-en#page1)
- Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396.
- Lee, K.; Hicks, G.; Nino-Murcia, G. Validity and Reliability of a Scale to Assess Fatigue. *Psychiatry Research*, 1990, 36:291-298
- Miaskowski, C. Lee, KA. Pain, Fatigue, and Sleep Disturbances in Oncology Outpatients Receiving Radiation Therapy for Bone Metastasis: A Pilot Study. *Journal of Pain and Symptom Management*, 1999, 17 (5):320-332
- Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *N Engl J Med* 2018;378:e34. DOI: 10.1056/NEJMoa1800389

# Resultados

*1 ongoing*  
*N=73*

	Índice DM Média±sd
FD	5,7±2,0
Qmean	5,6±2,0

*2 ongoing*  
*N=218*

*Queremos > 1000...*

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between FD and Qmean equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	.681	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.



**OBRIGADA**



Colabore preenchendo o questionário em  
<https://paulapinto.wixsite.com/mediweb>