

Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física



No nosso país, muito tem estado a ser feito na área da saúde. Foi realizado um inquérito alimentar nacional e de atividade física que abrangeu a população desde os 3 meses aos 84 anos. Foram entrevistadas 6500 pessoas, de norte, centro, sul do país e Ilhas (Açores e Madeira). Um estudo desta dimensão é muito complexo, trabalhoso e dispendioso. O último tinha sido realizado à 30 anos.

Contudo, a sua realização é de extrema importância porque nos dá informação atualizada sobre três domínios: alimentação e nutrição, atividade física e estado nutricional dos portugueses. De seguida, com base nos dados recolhidos, podem ser previstas medidas de saúde mais adequadas e assertivas para a população.

Da informação que já está disponível, sabemos que os portugueses consomem demasiado sal, açúcar e bebidas alcoólicas. Em contrapartida, o consumo de legumes é baixo. Também já se revelou que 43% da população com mais de 14 anos pode ser classificada como sedentária e que a prevalência de obesidade é de 22.3% e de pré obesidade é de 34.8%.

Não só como nutricionista mas também como mãe e cidadã, deixo público o meu agradecimento a todos que contribuíram para a realização de um projeto desta dimensão o qual veio enriquecer drasticamente o nosso país.

O meu muito obrigado!



 CLÍNICA
ALEXANDRA QUARESMA®

Desde 1997