

## **Avaliação de ingestão total de cálcio em uma amostra de adolescentes e adultos jovens moradores do Distrito Federal**

**Letícia A. M. Sandoval; Juliano F. Coelho; Gabriel C. de Jesus; Gustavo S. Chacon; Maria Luiza R. N. Montenegro; Luiz Claudio Castro**

**Introdução:** O cálcio é elemento essencial à formação da massa óssea. Como o pico de massa óssea (PMO) é atingido entre o final da segunda e início da terceira décadas de vida e 40-60% dele é adquirido na adolescência, é importante que indivíduos dessas faixas etárias cumpram as recomendações dietéticas diárias adequadas de cálcio (RDA\_Ca) para garantir saúde óssea ao longo do crescimento e nas demais etapas da vida. Estudos mostram que a maior parte dos indivíduos não atinge a RDA\_Ca. **Objetivo:** Avaliar a ingestão diária de cálcio (IDCa) em um grupo de adolescentes e adultos jovens do Distrito Federal (DF) e conhecer a proporção de indivíduos que atingem a RDA\_Ca. **Metodologia:** Estudo analítico transversal de dados obtidos por inquérito alimentar entre adolescentes e adultos jovens do DF. A IDCa foi calculada a partir de programa de computador. Como a RDA\_Ca é idade-dependente os indivíduos foram analisados de acordo com o grupo etário: Adolescentes (15-18 anos), 1.300 mg/dia; Adultos Jovens (19-23 anos), 1.000 mg/dia. **Resultados:** Dos 34 indivíduos entrevistados (20 do sexo feminino, média de idade 18,9±2,0 anos), 16 apresentavam idades entre 15-18 anos. A média da IDCa foi abaixo da recomendada para os dois grupos. No grupo Adolescente o valor foi 751,8±384,0 mg/dia (57,8±29,5% do RDA\_Ca), sem diferença entre os sexos (p=0,229). A média do IDCa entre Adultos Jovens foi 792,8±346,6 mg/dia (79,3±34,7% da recomendada), com o grupo masculino apresentando valores significativamente superiores (934,6±404 mg) aos do grupo feminino (615,5±131,2 mg), p=0,038. Ao se comparar os dois grupos etários quanto ao percentual de RDA\_Ca atingido, não se encontrou diferença estatística (p=0,06). **Conclusão:** Apesar do pequeno número amostral, esses dados reforçam o alerta sobre a baixa IDCa na população na qual ocorre importante percentual de aquisição de massa óssea, em especial na população feminina adulta jovem.

**Palavras-chave:** cálcio, consumo diário, adolescentes, adultos jovens