

CONSUMO INADEQUADO DE FIBRAS ALIMENTARES POR ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE CAPÃO DO LEÃO-RS

VALÉRIO, Tainã Dutra¹; REIS, Simone Farias Antunez¹; CAVAZINI, Simone Carla Jacobs¹; MUNIZ, Ludmila Correa¹; ZANINI, Roberta de Vargas¹

¹ Faculdade de Nutrição – UFPel; tainavalerio@gmail.com

VIEIRA, Maria de Fátima²

² Docente da Faculdade de Nutrição – UFPel; fvieira.nut@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares dos adolescentes exercem grande influência sobre o crescimento, desenvolvimento e saúde geral destes indivíduos (FELICE, 2007; FRANÇA, 2006). A adolescência é um período de risco para adoção de práticas alimentares inadequadas, que favorecem o consumo de alimentos com alta densidade energética e ingestão insuficiente de determinados nutrientes como, por exemplo, as fibras alimentares (FARIAS JR., 2004).

Estudos recentes têm mostrado que dietas ricas em fibras protegem contra algumas doenças crônicas como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer (GAMBARDELLA, 1999; YOKOTA, 2007). Apesar dessas evidências, o consumo de fibras alimentares tem diminuído no Brasil nas últimas décadas, em virtude da mudança no perfil socioeconômico da população, o que alterou o estilo de vida e os hábitos alimentares dos indivíduos como um todo, em especial dos adolescentes (MIRA, 2009).

Frente à relevância do assunto e considerando que no Brasil existem poucos estudos que avaliam os hábitos alimentares, particularmente entre adolescentes, o objetivo do presente estudo foi avaliar o consumo de fibras alimentares entre os estudantes de 5^a à 8^a série da Escola Municipal Margarida Gastal, localizada no município de Capão do Leão-RS.

2 METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal com os estudantes de 5^a a 8^a série, matriculados na Escola Municipal Margarida Gastal, localizada no município de Capão do Leão-RS. Foram avaliados todos os adolescentes (10-18 anos de idade) que se encontravam em sala de aula no dia da aplicação do questionário e que aceitaram participar do estudo.

O desfecho do estudo foi definido como “consumo inadequado de fibras alimentares”. De acordo com as Dietary Reference Intakes (DRIs, 2002/2005), para adolescentes, a recomendação diária de consumo de fibras é de 38 e 26 gramas para o sexo masculino e feminino, respectivamente. Foram considerados positivos para o desfecho, aqueles indivíduos que apresentaram um percentual de adequação inferior a 75% do recomendado.

As informações sobre o consumo de fibras alimentares foram obtidas a partir da aplicação de um recordatório de 24 horas. O consumo dos nutrientes foi analisado com o auxílio do programa ADS Nutri (FAU-UFPel). Além do inquérito dietético, também foram questionados dados pessoais e hábitos de vida do entrevistado, além da coleta de medidas antropométricas para classificação do estado nutricional dos adolescentes de acordo com o Índice de Massa Corporal

(IMC) por idade e sexo. Para tanto, utilizou-se os critérios de classificação propostos pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007).

A coleta dos dados foi realizada em junho de 2010, pelos acadêmicos da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas, os quais foram devidamente treinados para a realização da atividade. A digitação e a análise dos dados foram realizadas no programa Epi info, versão 6.0.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da análise dos dados, observou-se que a média de idade dos 39 adolescentes avaliados foi de 12,1 anos ($DP \pm 1,7$), sendo a maioria do sexo feminino (56,4%). Com relação ao estado nutricional dos indivíduos, a prevalência de excesso de peso foi de 33,3%, sendo que 20,5% apresentavam obesidade. Aproximadamente, 32% dos adolescentes foram classificados como inativos, o que mostra a presença de hábitos não saudáveis nesta população.

A média de consumo de fibras, para a amostra como um todo, foi de 18,7 gramas ($DP \pm 11,4$). Esta média foi maior entre as meninas (19,5 gramas; $DP \pm 10,1$) quando comparada a dos meninos (17,7 gramas; $DP \pm 13,1$), mas a diferença não foi estatisticamente significativa. Baseado na recomendação de consumo para esta faixa etária observa-se que o consumo de fibras entre os adolescentes estudados é insuficiente. Quanto à diferença de consumo entre os sexos, Vitolo *et al* (2007) encontraram uma maior ingestão de fibras entre adolescentes do sexo masculino. Tal resultado difere do observado no presente estudo. Alguns estudos realizados no Brasil, avaliando o consumo de fibras alimentares entre adultos, também indicam essa diferença entre os sexos, o que pode sugerir a falta de hábito de consumo de fibras desde a adolescência (MATTOS, 2000; SAVIO, 2005; MADRUGA, 2009).

A prevalência de consumo inadequado de fibras alimentares foi de 69,2% (Figura 1). Considerando que frutas, vegetais e cereais integrais são fontes importantes de fibras, um fator que pode ter influenciado este resultado é a ingestão insuficiente destes tipos de alimentos pelos adolescentes, igualmente como mostram muitos estudos (FARIAS Jr., 2004; FRANÇA, 2006; NEUTZLING, 2007). O baixo consumo pode também estar relacionado ao baixo nível econômico dos adolescentes da escola, visto que alimentos fontes de fibras são de elevado custo. Além disso, o hábito alimentar peculiar da adolescência, caracterizado pelo elevado consumo de alimentos com alta densidade energética em detrimento do consumo de frutas e vegetais (FELICE, 2007; FRANÇA, 2006; WANDERLEY Jr., 2009), pode ser outra explicação para o observado.

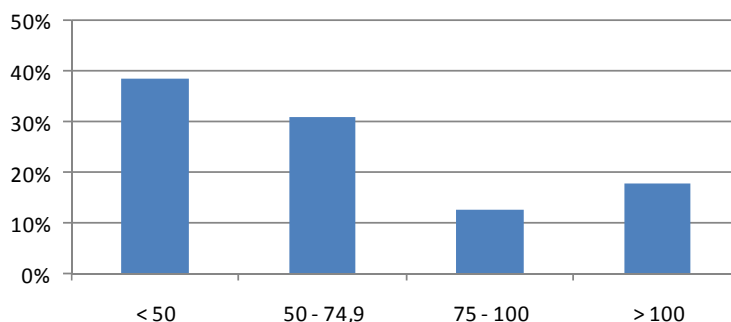


Figura 1. Percentual de adequação do consumo de fibras alimentares entre adolescentes da Escola Municipal Margarida Gastal. Capão do Leão-RS, 2010.

4 CONCLUSÕES

O consumo de fibras alimentares entre os adolescentes da escola foi inadequado. Apesar da importância do consumo de fibras, atualmente, os índices de ingestão são baixos. A falta de tempo da vida moderna, o alto consumo de alimentos industrializados ricos em gorduras e a redução do consumo de alimentos ricos em fibras como leguminosas e verduras, por exemplo, podem ser uma justificativa para os resultados observados.

Neste caso, uma medida que poderia aumentar ingestão de fibras alimentares, seria o incentivo, por parte da escola, ao consumo de alimentos saudáveis como frutas, verduras e grãos integrais, além da oferta de uma alimentação escolar adequada e, de alimentos nutritivos na cantina da escola.

5 REFERÊNCIAS

Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (2002/2005). Disponível em: www.nap.edu

FARIAS JR., J. C., LOPES, A. S.. Comportamentos de risco relacionados à saúde em adolescentes. R. bras. Ci. e Mov. Brasília v. 12 n. 1 p. 7-12, jan./mar. 2004.

FELICE, M. M.; SAMPAIO, I. P. C.; FISBERG, M.. Análise do lanche escolar consumido por adolescentes. SAÚDE REV., Piracicaba, 9 (22): 7-14, 2007.

FRANÇA, A. A.; KNEUBE, D. P. F.; SOUZA-KANESHIMA, A. M.. Hábitos alimentares e estilo de vida de adolescentes estudantes na rede pública de ensino da cidade de Maringá-PR. Iniciação Científica CESUMAR - v. 08, n.02, p. 175-183, Jul./Dez. 2006.

GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCH, C.. Prática Alimentar De Adolescentes. Rev. Nutr., Campinas, 12(1): 5-19, jan./abr., 1999.

MADRUGA, S. W.; ARAÚJO, C. L.; BERTOLDI, A. D. Frequency of fiber-rich food intake and associated factors in a Southern Brazilian population. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25(10): 2249-2259, outubro 2009.

MATTOS, Lúcia Leal de; MARTINS, Ignez Salas. Consumo de fibras alimentares em população adulta. Rev. Saúde Pública, São Paulo. 34 (1): 50-55, 2000.

MIRA, G. S.; GRAF, H.; CÂNDIDO, L. M. B.. Visão retrospectiva em fibras alimentares com ênfase em beta-glucanas no tratamento do diabetes. Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences vol. 45, n. 1, jan./mar., 2009.

NEUTZLING, M. B.; ARAÚJO, C. L. P.; VIEIRA, M. F. A.; HALLAL, P. C.; MENEZES, A. M. B.. Freqüência de consumo de dietas ricas em gordura e pobres em fibra entre adolescentes. Rev Saúde Pública, São Paulo. 41(3):336-42, 2007.

SAVIO, K. E. O.; COSTA, T. H. M.; MIAZAKI, E.; SCHMITZ, B. A. S.. Avaliação do almoço servido a participantes do programa de alimentação do trabalhador. Rev. de Saúde Pública, São Paulo. 39(2):148-155, 2005.

TRUMBO, P.; SCHLICKER, S.; YATES, A. A.; POOS, M. Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine, the National Academies. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. J Am Diet Assoc. 102:1621-30, 2002.

VITOLLO, M. R.; CAMPAGNOLO, P. D. B.; GAMA, C. M.. Fatores associados ao risco de consumo insuficiente de fibra alimentar entre adolescentes. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro. 83(1):47-52, 2007.

WANDERLEY JR, E. S.; CEZAR, E. H. A.; GUIMARÃES, M. R. M.. Perfil antropométrico e consumo dietético de adolescentes do ensino médio de uma escola pública federal. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, Fortaleza, Vol. 22, Núm. 1, pp. 9-15, 2009.

WHO: PROGRAMMES AND PROJECTS. The WHO Reference 2007: growth reference data for 5 – 19 years. Disponível em:<<http://www.who.int/growthref/en/>>. Acesso em 14 jul 2010.

YOKOTA, R. T. C.; VASCONCELOS, T. F.; ITO, M. K.; DUTRA, E. S.; BAIOCCHI, K. C.; MERCHAN- HAMANN, E.; LOPES, E. B.; BARBOSA, R. B.. Prevalência de fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis em duas regiões do Distrito Federal. Com. Ciencias Saude. 18(4):289-296, 2007.