



# AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE FIBRAS EM ALUNOS DE GRADUAÇÃO

<sup>1</sup>OLIVEIRA, M. M. ; <sup>2</sup>ALENCAR, A. C. S. P. ; <sup>2</sup>ROSIN, C. E. B. ; <sup>2</sup>SOUZA, F. A. ; <sup>2</sup>SILVA, G. R. ; <sup>2</sup>FERIATO, G. ; <sup>2</sup>PREZOTO, J. G. ; <sup>2</sup>SANTOS, P. ; <sup>2</sup>ARANTES, P. S. ; <sup>2</sup>SANTOS, L. A. ; <sup>2</sup>TABLAS, M. B.

<sup>1e2</sup>Curso de Nutrição

Unifio - Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos/Unifio/FEMM

## INTRODUÇÃO

A fibra alimentar é de suma importância para a saúde, com diversos benefícios, entre eles: maior saciedade, auxilia no trânsito intestinal e formação de bolo fecal, contribuem para perda de peso, auxilia no controle do colesterol e da glicemia, entre outros (FERREIRA, 2012). Além disso, é necessário associar alimentação saudável, preferindo sempre os produtos in natura, minimamente processados, como frutas, folhas, cereais integrais, grãos dentre outras infinidades de legumes e leguminosas (BRASIL, 2014).

As fibras podem ser divididas em insolúveis que são aquelas fermentadas lentamente e de maneira incompleta e fibras solúveis que quando misturadas com água formam géis proporcionando um tempo maior dos nutrientes no estômago, melhorando o processo de digestão e à diminuição dos níveis de glicose no sangue (BUONACORSO; FAN; LOTTENBERG, 2010).

A avaliação do consumo alimentar das fibras pode ser realizada com o auxílio do questionário de frequência alimentar (QFA), método prático e barato. O inquérito consiste no número de vezes, seja ao dia, semana, mês ou ano, que os alimentos de uma lista previamente elaborada são consumidos. Possibilitando a identificação de hábitos alimentares, do consumo de alimentos específicos ou grupo alimentar, que permite uma maior comparação e categorização dos indivíduos a partir do consumo alimentar, sendo muito utilizado em pesquisas epidemiológicas (SLATER, *et al.* 2003).

Dentre os diversos estudos revisados, a maioria sugere e prefere a inclusão de fibras na dieta a partir da alimentação natural ao uso de suplementação. A oferta de fibras pela alimentação pode garantir o fornecimento ideal destes nutrientes que são necessários para manter as atividades metabólicas e são capazes de prevenir o desenvolvimento de doenças (BUONACORSO; FAN; LOTTENBERG, 2010).

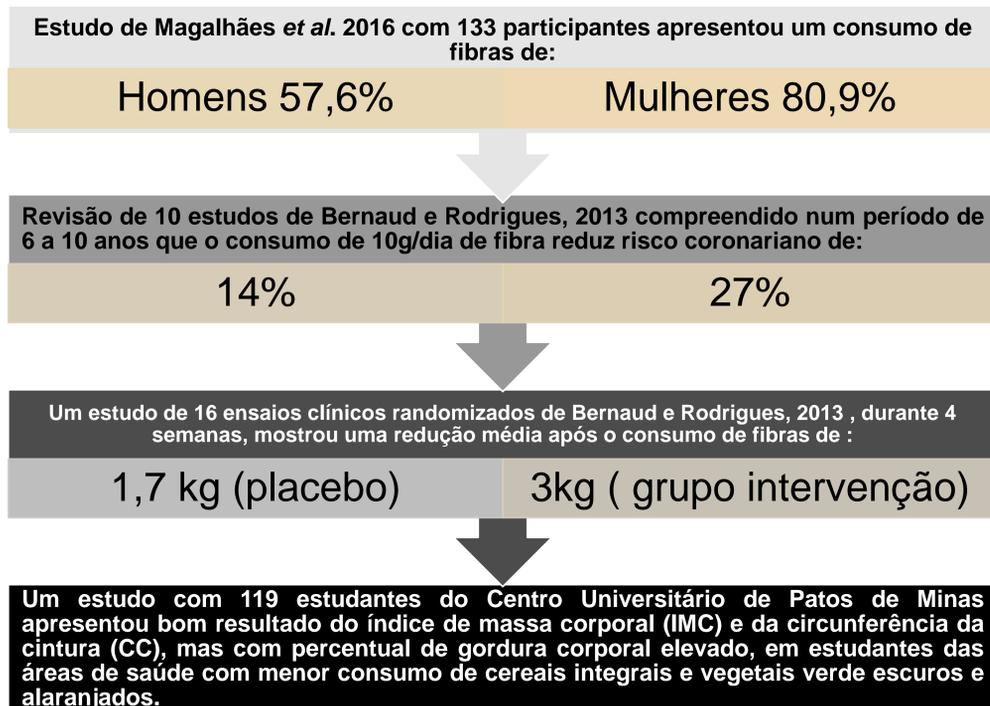
Segundo *Andersson et al.* 2019, os hábitos alimentares dos estudantes universitários apresentam, em sua maioria, elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos, além de baixa ingestão de frutas e hortaliças. Entre essa população é comum a omissão de refeições, com preferência pelo consumo de lanches rápidos e refeições nutricionalmente desequilibradas (LIRA; SILVA; SOAR, 2012). Tendo em vista essa modificação no padrão alimentar que pode refletir na saúde do indivíduo, o objetivo desse trabalho é realizar uma revisão na literatura sobre o consumo alimentar de universitários, através do formulário QFA com enfoque específico no consumo de fibras.

## METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura de artigos brasileiros publicados nos últimos 14 anos na base de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE) e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) usando os descritores “estudantes”, “fibra na dieta”, “consumo alimentar” e “questionário de frequência alimentar” combinados entre si. Foram encontrados 213 artigos, dos quais foram selecionados os que tratavam do consumo alimentar dos estudantes de graduação e excluídos os repetidos e os que abordavam os do ensino fundamental e médio, ao final sobraram apenas 10 artigos que foram utilizados nesse estudo.

## RESULTADO

É notório que os hábitos alimentares vêm se modificando cotidianamente, infelizmente nem sempre esta mudança é para melhor. Pode-se observar, que após a transição epidemiológica e nutricional, observa-se que os costumes alimentares vêm sendo modificados através do estilo de vida e através da evolução dos países desenvolvidos e subdesenvolvidos, correlacionando também este estilo de vida, ao aparecimento mais frequente de Doenças Cardiovasculares Não Transmissíveis - DCNT.



## CONCLUSÃO

A indicação diária de fibras para ter os benefícios de prevenção de doenças e bom funcionamento do organismo fica em torno de 30 g/dia de fibras bem como a variedade entre frutas, vegetais, grãos integrais e farelos, contudo ainda faltam estudos para uma melhor precisão nessa quantidade e tipo de fibras a serem ingeridas.

Tendo em vista que grande parte dos estudos apontam que jovens universitários tem um consumo muito baixo de fibras, é visto que há maior tendência para consumo de *fast-foods*, assim como alimentos mais fáceis e versáteis, apresentando parte dos alunos com riscos, ou já com a doença estabelecida com algum tipo de DCNT. Contudo também tiveram estudos que pontuaram o consumo de fibras entre as mulheres maior que a dos homens, enquanto demais pesquisas apontou que o IMC e a CC permaneceram em níveis bons, porém o índice de gordura corporal permanece elevado.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERNAUD F.S.R, TICIANA C. RODRIGUES. **Fibra alimentar – Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo.** Arq Bras Endocrinol Metab v.57, n.6, São Paulo, Ago. 2013.
- BRASIL, Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população. Brasileira.** 2. ed. Brasília — DF. 2014.
- BUONACORSO, V; FAN, P.L.T; LOTTENBERG, A.M.P. **Efeitos da ingestão de fibras sobre a inflamação nas doenças crônicas.** Journal Einstein, São Paulo, v.8, n.2, p.254-258, mar. 2010.
- CASTRO, K. C. E, SOUZA, S. R. P, PAIVA, A. C. Perfil alimentar de estudantes do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM. **Rev Soc Bras Clin Med.** v. 12, n. 3, p. 200-8. jul/set. 2014.
- FERREIRA, M. J. L. L. **Carências Nutritivas no Idoso.** Tese (Doutorado em Educação) - Escola Superior de Educação João de Deus, Lisboa 2012.
- LIRA, J.G.; SILVA, P.S.; SOAR, C. Consumo alimentar e atividade física de estudantes universitários da área da saúde. **Revista Univap,** São José dos Campos. SP, v. 18, n. 31, jun.2012.
- MAGALHÃES, B, C. et al. Consumo de fibras alimentares entre indivíduos adultos em um supermercado de São Luiz, Maranhão. **Rev Pesq Saúde,** São Luíz - MA, v.17, n. 3, p 137-140, set./dez. 2016.
- SLATER, B.; PHILIPPI, S. T.; MARCHIONI, D. M. L.; FISBERG, R. M; Validação de Questionários de Frequência Alimentar – QFA: considerações metodológicas. **Rev. Bras. Epidemiol.** v. 6, n. 3. 2003.