



AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE FIBRAS EM ALUNOS DE GRADUAÇÃO

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

^{1e2}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).

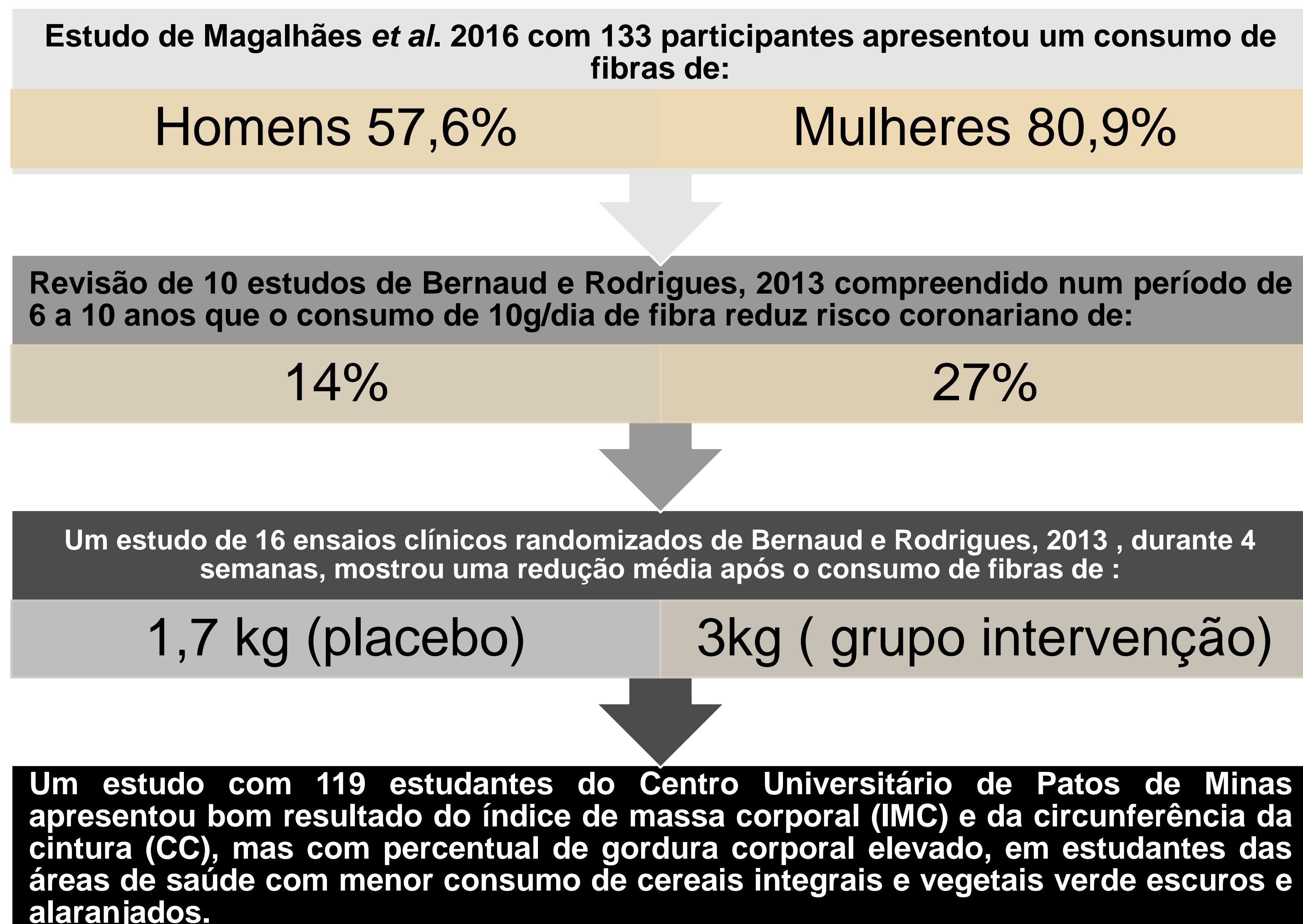
Segundo *Andersson et al.* 2019, os hábitos alimentares dos estudantes universitários apresentam, em sua maioria, elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos, além de baixa ingestão de frutas e hortaliças. Entre essa população é comum a omissão de refeições, com preferência pelo consumo de lanches 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 e 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.