

Avaliação do consumo de frituras em geral, salgados e alimentos enlatados / embutidos por pacientes atendidos em uma unidade básica de saúde

Francisca Vanessa Lima Da Silva

Graduada em Nutrição- Centro Universitário Estácio FIC.

E-mail: renathobezerra1@hotmail.com

Jessica Augusta Praciano De Castro Pinto

Graduada em Nutrição- Centro Universitário Estácio FIC.

E-mail: jessicapraciano@outlook.com

Suzy Kerssia Pereira de Sousa Alves

Graduada em Nutrição- Centro Universitário Estácio FIC.

E-mail: suzykerssia@gmail.com

Ariane Teixeira dos Santos

Graduada em Nutrição- Centro Universitário Estácio FIC.

E-mail: ariane_teixeira@ymail.com

Danielle Abreu Foschetti

Doutora em Farmacologia. Departamento de Biomedicina. Campus
Porangabuçu, Universidade Federal do Ceará.

E-mail: danifoschetti@yahoo.com.br

DA SILVA, Francisca Vanessa Lima; PINTO, Jessica Augusta Praciano De Castro; ALVES, Suzy Kerssia Pereira de Sousa; SANTOS, Ariane Teixeira dos; FOSCHETTI, Danielle Abreu; CERQUEIRA, Gilberto Santos; UCHÔA, Francisco Nataniel Macedo. Avaliação do consumo de frituras em geral, salgados e alimentos enlatados / embutidos por pacientes atendidos em uma unidade básica de saúde. Revista Intertox-EcoAdvisor de Toxicologia Risco Ambiental e Sociedade, v. 8, n. 3, p. 50-60, out. 2015.

Gilberto Santos Cerqueira

Docente Adjunto. Departamento de Nutrição. Campus Senador Helvídio Nunes de Barros, Universidade Federal do Piauí.

E-mail: giufarmacia@hotmail.com

Francisco Nataniel Macedo Uchôa

Docente da Faculdade Integrada da Grande Fortaleza. Mestrando em Ciências do desporto pela Universidade Trás dos Montes e Alto Douro – UTAD, Portugal.

E-mail: nataniel4@hotmail.com

Correspondência: Francisco Nataniel Macedo Uchôa (nataniel4@hotmail.com), Rua Luís Vieira, Casa 596. Vila Peri, Fortaleza/CE. CEP: 60730-230, Brasil.

Resumo

A busca pela praticidade e rapidez proporciona a aceitação maior da ingestão de *fastfoods*, entre os quais, as frituras e embutidos tornam-se a melhor opção para muitos consumidores. A alta ingestão de alimentos industrializados ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcares podem acarretar consequências para a saúde e estar diretamente ligado a maior prevalência de doenças crônicas não transmissíveis da população. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo analisar o consumo de frituras em geral salgados e alimentos enlatados/embutidos por pacientes atendidos em uma unidade básica de saúde. A pesquisa foi realizada em uma unidade básica de saúde na cidade de Fortaleza-CE, em cinco dias escolhidos aleatoriamente no mês de maio de 2015, com aplicação de um questionário do Guia Alimentar para população brasileira. Observou-se que 26,66% raramente ou nunca consumia determinados alimentos em contrapartida 40% fazia o consumo diários desses alimentos, 13,33% relatarão consumir apenas 2 a 3 vezes por semana tais alimentos, foi constatado também 13,33% faziam o consumo de 4 a 5 vezes por semana e 6,6% consumia menos que 2 vezes por semana. O consumo elevado de gorduras saturadas e ricas em sódio gera prejuízos a saúde levando ao desenvolvimento de doenças coronarianas, por isso a necessidade de mais orientações a este público quanto ao consumo equilibrado dos alimentos.

Palavras-chaves: Gordura; Doenças Crônica; Exercício físico.

Abstract

The quest for convenience and speed provides the highest acceptance of intake of fast foods, including the fried foods and embedded become the best option for many consumers. High intake of processed foods high in saturated fats, sodium and sugars can lead to health consequences and be directly linked to a higher prevalence of chronic diseases of the population. Thus, this study aims to analyze the consumption of fried food in general and salty canned food / built by patients at a basic health unit. The survey was conducted in a primary care unit in the city of Fortaleza, in five days randomly chosen in May 2015, applying a questionnaire of the Food Guide for the Brazilian population. It was observed that 26.66% rarely or never consumed certain foods in match against 40% was the daily consumption of these foods, 13.33% will report consume only 2-3 times

DA SILVA, Francisca Vanessa Lima; PINTO, Jessica Augusta Praciano De Castro; ALVES, Suzy Kerssia Pereira de Sousa; SANTOS, Ariane Teixeira dos; FOSCHETTI, Danielle Abreu; CERQUEIRA, Gilberto Santos; UCHÔA, Francisco Nataniel Macedo. Avaliação do consumo de frituras em geral, salgados e alimentos enlatados / embutidos por pacientes atendidos em uma unidade básica de saúde. Revista Intertox-EcoAdvisor de Toxicologia Risco Ambiental e Sociedade, v. 8, n. 3, p. 50-60, out. 2015.

a week such foods, it was also found 13.33% were the consumption of 4 to 5 times per week and 6.6% consumed less than 2 times per week. The high consumption of saturated fats and rich in sodium generate damage to health leading to the development of coronary heart disease, so the need for more guidance in this public and the balanced food consumption.

Keywords: Fat; Chronic Diseases; Exercise.

Introdução

A alimentação pode refletir-se no equilíbrio psicossomático, pois é parte integrante da saúde física e mental dos indivíduos (Pastore,1998).

Os prejuízos para a saúde que podem decorrer do consumo insuficiente de alimentos como desnutrição, ou do consumo excessivo: obesidade; é há muito tempo conhecido pelos seres humanos. Apenas mais recentemente, todavia, acumulam-se evidências de que características qualitativas da alimentação são igualmente importantes na definição do estado de saúde, em particular, no que se refere a doenças crônicas não transmissíveis da idade adulta (Monteiro, Mondini, Costa, 2000).

A importância do consumo de óleos vegetais na dieta humana, primordialmente como recursos alimentares provedores de energia, é indiscutível. Contudo, o risco do desenvolvimento de doenças crônicas resultantes do seu consumo inadequado, remete a um controle dos aspectos qualitativo e quantitativo dos óleos utilizados nos processos de fritura (Del Ré, Jorge, 2006).

Hoje está claro que diferentes padrões de dietas modulam diferentes aspectos do processo aterosclerótico e fatores de risco cardiovasculares, como níveis lipídicos no plasma, resistência à insulina e metabolismo glicídico, pressão arterial, fenômenos oxidativos, função endotelial e inflamação vascular. Portanto, o padrão alimentar interfere na chance de eventos ateroscleróticos (Santos et al, 2013).

A ingestão de gordura saturada e trans estão relacionadas com aumento do LDL-c plasmático e aumento de risco cardiovascular. A substituição de gordura saturada da dieta por mono e poli-insaturada é considerada uma

DA SILVA, Francisca Vanessa Lima; PINTO, Jessica Augusta Praciano De Castro; ALVES, Suzy Kerssia Pereira de Sousa; SANTOS, Ariane Teixeira dos; FOSCHETTI, Danielle Abreu; CERQUEIRA, Gilberto Santos; UCHÔA, Francisco Nataniel Macedo. Avaliação do consumo de frituras em geral, salgados e alimentos enlatados / embutidos por pacientes atendidos em uma unidade básica de saúde. Revista Intertox-EcoAdvisor de Toxicologia Risco Ambiental e Sociedade, v. 8, n. 3, p. 50-60, out. 2015.

estratégia para melhorar o controle da hipercolesterolemia e consequente diminuição da chance de eventos clínicos (Santos et al, 2013).

A preconização quanto ao consumo de gordura é fundamentalmente relacionada à redução da ingestão de gordura saturada e gordura trans. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2006), a ingestão de gorduras saturadas deve ser inferior a 10 % do consumo calórico total diário, e para a ingestão de ácidos graxos trans o valor máximo é de 1% do consumo calórico total diário.

As repercussões do consumo de gordura, no entanto, não se resumem ao metabolismo lipídico; o tipo de gordura ingerida pode influenciar também outros fatores de risco, como a resistência à insulina e a pressão arterial (Santos et al, 2013).

A busca pela praticidade e rapidez proporciona a aceitação maior da ingestão de fastfoods, entre os quais, o refrigerante e o sanduíche tornam-se a melhor opção para muitos consumidores. A alta ingestão de alimentos industrializados ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcares pode acarretar consequências para a saúde e estar diretamente ligado a maior prevalência de doenças crônicas não transmissíveis da população (Bleil, 1998).

De acordo com Levy-Costa e cols. (2005), houve aumento de 400% na ingestão de alimentos industrializados entre os brasileiros no período de 1974-2003, principalmente, nas áreas metropolitanas do país. Alimentos como refrigerantes e biscoitos apresentam em sua composição níveis elevados de açúcares e gorduras em geral, sendo mais frequente o consumo em meio urbano (três vezes maior) do que o rural. Ainda de acordo com o presente estudo, alimento básico como o feijão com arroz tem tido um declínio significativo com o aumento da renda, aumentando a ingestão de massas como o pão e biscoitos em contrapartida.

Garcia (2003), confirma que a forte tendência desse aumento é favorecida pela diversidade e aumento da oferta de alimentos industrializados de sabor agradável e de custo relativamente baixo, o que fica acessível para toda população.

Os alimentos chamados fastfoods possuem em sua maioria corante, gorduras e sódio em excesso e para as pessoas que costumam se alimentar com

DA SILVA, Francisca Vanessa Lima; PINTO, Jessica Augusta Praciano De Castro; ALVES, Suzy Kerssia Pereira de Sousa; SANTOS, Ariane Teixeira dos; FOSCHETTI, Danielle Abreu; CERQUEIRA, Gilberto Santos; UCHÔA, Francisco Nataniel Macedo. Avaliação do consumo de frituras em geral, salgados e alimentos enlatados / embutidos por pacientes atendidos em uma unidade básica de saúde. Revista Intertox-EcoAdvisor de Toxicologia Risco Ambiental e Sociedade, v. 8, n. 3, p. 50-60, out. 2015.

frequência, possivelmente podem ter interferências na qualidade de vida e danos à saúde (Nieble, 2010), pois para aumentar a vida de prateleira e dar as características organolépticas essenciais ao produto, a indústria se utiliza de aditivos químicos, entre eles os mais encontrados são aromatizantes, conservantes, corantes, estabilizantes entre outros, o que em excesso com uso sistemático e prolongado, como nitritos e nitratos, possivelmente causam doenças gástricas, entre outras, ao organismo (Borsato, Gardes, Kawakoe, 1989).

O aumento da ingestão de alimentos industrializados deve-se às mudanças pelas quais a sociedade atual tem passado: crescimento populacional, globalização e inserção cada vez maior da mulher no mercado de trabalho (Mendonça, Anjos, 2004; WHO, 2005).

Como muito alimentos industrializados são ricos em açúcares, gorduras e sal, a maior ingestão observada destes produtos contribui para o avanço da transição nutricional que, não se limitando somente a sociedades desenvolvidas, também acomete países menos desenvolvidos como o Brasil (WHO, 2005; Barreto et al, 2003; Schineider, 2005; Popkin, 2006). Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo analisar o consumo de frituras em geral salgados e alimentos enlatados / embutidos por pacientes atendidos em uma unidade básica de saúde.

Materiais e Métodos

Pesquisa quantitativa de corte transversal, realizada com 30 pacientes cadastrados em uma unidade básica de saúde da cidade de Fortaleza-CE, situada no bairro Jardim das Oliveiras, o público atendido é socioeconomicamente carente e dependente do Sistema Único de Saúde.

A coleta de dados foi realizada durante o estágio curricular de saúde coletiva em cinco dias aleatórios no mês de maio. Participaram da pesquisa pacientes do sexo feminino que aguardavam atendimento na sala de espera do posto e concordaram em responder ao questionário.

Os dados foram coletados por meio da aplicação de um questionário do Guia Alimentar para população brasileira versão bolso, de frequência alimentar com questões referentes ao consumo de frituras em geral e alimentos enlatados/embutidos, consumo diário, 2 a 3, 4 a 5 ou menos que duas vezes por

DA SILVA, Francisca Vanessa Lima; PINTO, Jessica Augusta Praciano De Castro; ALVES, Suzy Kerssia Pereira de Sousa; SANTOS, Ariane Teixeira dos; FOSCHETTI, Danielle Abreu; CERQUEIRA, Gilberto Santos; UCHÔA, Francisco Nataniel Macedo. Avaliação do consumo de frituras em geral, salgados e alimentos enlatados / embutidos por pacientes atendidos em uma unidade básica de saúde. Revista Intertox-EcoAdvisor de Toxicologia Risco Ambiental e Sociedade, v. 8, n. 3, p. 50-60, out. 2015.

semana ou raramente consome. Análise estatística foi realizada através do Software Microsoft Excel e os dados foram apresentados em gráfico para posterior discussão.

Resultados

Os gráficos na Figuras 1 e 2 apresentam a frequência e percentual de consumo de frituras, embutidos e enlatados. Observou-se que 26,66% (n= 8) raramente ou nunca consumia determinados alimentos em contrapartida 40% (n=12) fazia o consumo diários desses alimentos, 13,33% (n=4) relatarão consumir apenas 2 a 3 vezes por semana tais alimentos, foi constatado também 13,33%(n=4) faziam o consumo de 4 a 5 vezes por semana e 6,6% (n=2) consumia menos que 2 vezes por semana.

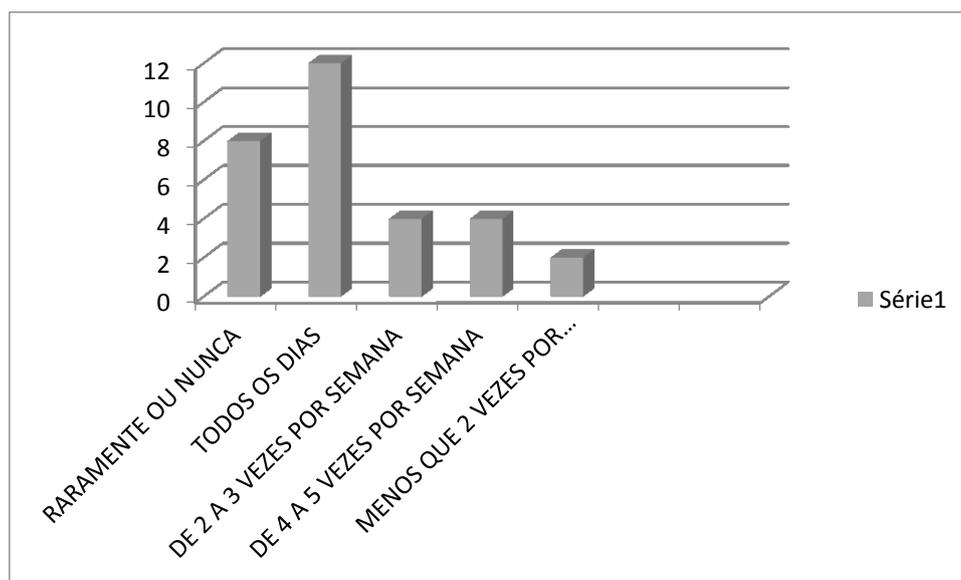


Figura 1. Consumo de fritura e embutidos

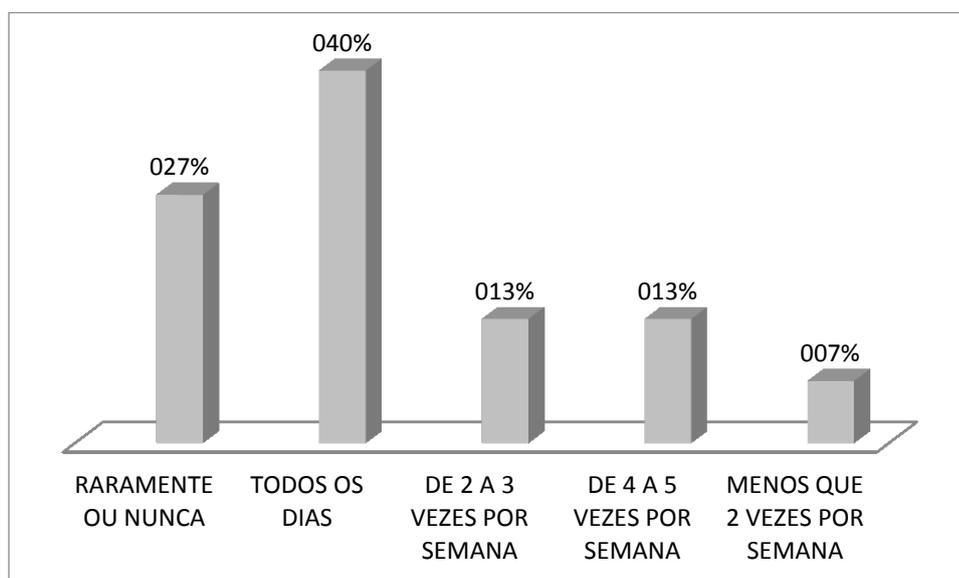


Figura 2. Percentual do consumo de frituras e embutidos.

Discussão

Devidos às mudanças do estilo de vida decorrente da industrialização que acarretou na transição nutricional, direcionada a uma dieta ocidentalizada, com destaque para o aumento da ingestão energética, maior consumo de quantidade exacerbada de frituras e embutido; além da redução do consumo de cereais, frutas, verduras e legumes. Esse processo aliado à diminuição progressiva da atividade física converge para o aumento no número de casos de obesidade em todo o mundo, e da carga de Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT, bem como da morbimortalidade (Brasil, 2014).

No presente estudo foi observado que a maioria das entrevistadas relatou o consumo diário de frituras e embutidos. Resultados diferentes foram encontrados por Oliveira, Liberali e Coutinho (2012), onde foi realizado estudo em academia com 40 mulheres e revelou que a grande maioria fazia o consumo de frituras e embutidos com frequência de duas vezes por semana. Essa diferença se dá pelo fato do perfil dos indivíduos entrevistados se preocuparem mais com a saúde e boa forma (Mariath et al, 2007).

Segundo Piatí e colaboradores (2009), houve consumo relevante de alimentos gordurosos tais como as frituras, onde 48 % consomem diariamente, já

os embutidos foi observado baixo consumo, isso pode ter ocorrido por causa da alimentação restrita em sal, pois o público estudado são portadores de hipertensão arterial sistêmica, o estudo foi realizado com 57 indivíduos destes 71 % foram mulheres (De Oliveira et al, 2012).

Nos achados de Attolini e Gallon (2010) o consumo de frituras atual esteve presente em 70% dos pacientes que responderam os testes de consumo alimentar, onde foi constatado que em sua grande maioria fazia ingestão de alimentos contendo grande quantidade de gorduras (Piati et al, 2012).

Conclusão

Diante dos resultados foi possível concluir que a frequência do consumo em excesso de alimentos ricos em gorduras e sódio está acima das recomendações atuais do Ministério da Saúde, desta forma se faz necessário políticas públicas que estimulem uma alimentação saudável. É de grande importância a redução da ingestão de alimentos gordurosos, pois estes implicam no aumento do risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, além de estarem vinculadas a uma má alimentação.

Referências bibliográficas

Attaloni, Raquel Cozer; Gallon, Carin Weirich. Qualidade de vida e perfil nutricional de pacientes com câncer colorretal colostomizados. *Revista Brasileira de Coloproctologia*, v. 30, n. 3, p. 289-298, 2010.

Barreto SM, Passos VMA, Cardoso ARA, Lima-Costa MF. Quantifying the risk of coronary artery disease in a community: the Bambui Project. *Arquivo Brasileiro de Cardiologia*, v.81, n.6, 2003.

Borsato D, Gardes BJL, Kawakoe MAI. Teores de nitratos e nitritos em conservas de carne comercializadas em Londrina (PR). *Semina*, v.10, n.4, p.235-238, 1989.

Bleil SI. O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. *Revista cadernos de debate*, v.6, p.1-25, 1998.

DA SILVA, Francisca Vanessa Lima; PINTO, Jessica Augusta Praciano De Castro; ALVES, Suzy Kerssia Pereira de Sousa; SANTOS, Ariane Teixeira dos; FOSCHETTI, Danielle Abreu; CERQUEIRA, Gilberto Santos; UCHÔA, Francisco Nataniel Macedo. Avaliação do consumo de frituras em geral, salgados e alimentos enlatados / embutidos por pacientes atendidos em uma unidade básica de saúde. *Revista Intertox-EcoAdvisor de Toxicologia Risco Ambiental e Sociedade*, v. 8, n. 3, p. 50-60, out. 2015.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, DF, 2006. 210 p. (Série A. Normas e manuais técnicos). Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf>. Acesso em: 20 mai 2015.

Brasil. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: ministério da saúde, 2014.

Del ré PV, Jorge N. Comportamento de óleos vegetais em frituras descontínuas de produtos pré-fritos congelados. *Ciência e Tecnologia alimentar*, v.26, n.1, p.56-63, 2006.

DE OLIVEIRA, Gabriela Gelbcke; LIBERALI, Rafaela; COUTINHO, Vanessa Fernandes. Perfil de consumo alimentar de mulheres frequentadoras de uma academia de Curitiba. *SaBios-Revista de Saúde e Biologia*, v. 7, n. 3, 2012.

Garcia. R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. *Revista de Nutrição*, v.16, n.4, p.483-492, 2003.

Levy-Costa RB et al. Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003). *Revista de Saúde Pública*, v.39, n.4, p. 530-540, 2005.

Mariath, A. B.; Grillo, L. P.; Silva, R. O.; Schimitz, P.; Campos, I. C.; Medina, J. R. P.; Kruger, R. M. Obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre usuários de unidade de alimentação e nutrição. *Cadernos de Saúde Pública*, v.23, n.4, p.897-905, abr, 2007.

Mendonça CP, Anjos LA. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento no sobrepeso/obesidade no Brasil. *Caderno de Saúde Pública*, v.20, n.3, p. 698-729, 2004.

DA SILVA, Francisca Vanessa Lima; PINTO, Jessica Augusta Praciano De Castro; ALVES, Suzy Kerssia Pereira de Sousa; SANTOS, Ariane Teixeira dos; FOSCHETTI, Danielle Abreu; CERQUEIRA, Gilberto Santos; UCHÔA, Francisco Nataniel Macedo. Avaliação do consumo de frituras em geral, salgados e alimentos enlatados / embutidos por pacientes atendidos em uma unidade básica de saúde. *Revista Intertox-EcoAdvisor de Toxicologia Risco Ambiental e Sociedade*, v. 8, n. 3, p. 50-60, out. 2015.

Monteiro CA, Mondini B, Costa RBL. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). *Revista de Saúde Pública*.2000;34(3):1-13.

Nieble BD. Comensalidade através dos tempos, em *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, febrero 2010. Disponível em: < www.eumed.net/rev/cccss/07/bdn.htm>. Acesso em: 23 mai. 2015.

Oliveira SP. de, Thebaud-Mony A. Estudo de consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. *Revista Saúde Pública*.1997;31(2):201-208.

Pastore CA. A saúde do coração na alimentação. *Higiene Alimentar*.1998;12(55):13.

Piati, Jaqueline; FELICETTI, Claudia Regina; LOPES, Adriana C. Perfil nutricional de hipertensos acompanhados pelo Hiperdia em Unidade Básica de Saúde de cidade paranaense. *Revista Brasileira de hipertensão*, v. 16, n. 2, p. 123-129, 2009.

Popkin BM. Global Nutrition Dynamic: the world is shifting rapidly toward a diet linked with non-communicable diseases. *The American Journal Clinical Nutrition*, v. 84, p.289-298, 2006.

Santos RD et al. I Diretriz sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular. *Arquivo Brasileiro de Cardiologia*, v.10, n.1, p.1-40, 2013.

Schneider A. Food FAQs. *Nature*, v. 433, p.798-799, 2005.

WHO – World Health Organization. *Health and the millennium development goals*. Paris: WHO Press; 2005.

DA SILVA, Francisca Vanessa Lima; PINTO, Jessica Augusta Praciano De Castro; ALVES, Suzy Kerssia Pereira de Sousa; SANTOS, Ariane Teixeira dos; FOSCHETTI, Danielle Abreu; CERQUEIRA, Gilberto Santos; UCHÔA, Francisco Nataniel Macedo. Avaliação do consumo de frituras em geral, salgados e alimentos enlatados / embutidos por pacientes atendidos em uma unidade básica de saúde. *Revista Intertox-EcoAdvisor de Toxicologia Risco Ambiental e Sociedade*, v. 8, n. 3, p. 50-60, out. 2015.