

Avaliação do consumo semanal de fibras alimentares por idosos residentes em um abrigo*

RENATA DE LIMA SALCEDO
Nutricionista – UNINOVE.

SANDRA EMI KITAHARA
Mestre em Ciência dos Alimentos – FCF/USP;
Engenheira de Alimentos – FEA/UNICAMP;
Professora dos cursos de Farmácia e Bioquímica e de Nutrição – UNINOVE.
emikit@uninove.br

RESUMO

Cada vez mais os alimentos vêm adquirindo grande importância, tendo em vista o elevado gasto, por parte dos órgãos públicos, para a manutenção da saúde da população. Diante dos novos conceitos de nutrição, os alimentos servem não apenas para saciar a fome e fornecer energia ao organismo, mas também para prevenir o desenvolvimento de doenças típicas da vida moderna. Nesse contexto, entram em cena os chamados alimentos funcionais. As fibras encontradas em leguminosas, cereais integrais e seus derivados, frutas, hortaliças e raízes estão no rol desses alimentos. O objetivo do presente trabalho foi avaliar o consumo de fibras na dieta oferecida a um grupo de idosos moradores de um abrigo. Observou-se que a ingestão de fibras está abaixo do recomendado pela *American Dietetic Association* (ADA) e que o grupo das leguminosas foi o que mais contribuiu para a reversão desse quadro.

Palavras-chave: Alimentos funcionais. Consumo. Fibra alimentar. Idosos.

ABSTRACT

In recent times food have acquired a great importance due to governmental high spends with population health. According to new concepts of nutrition, food not only cease hunger and provides energy for the organism but also prevent the development of some typical modern life diseases. In this context a new concept of food is emerging: the functional food. The dietary fiber found in food like vegetables, grains and their products, fruits and roots are considered functional food. The present work objective was to evaluate the dietary fiber consumption of a group of aged residents in a shelter. The dietary fiber consumption was below the American Dietetic Association (ADA) recommendation and the vegetables were the major contributor for this consumption.

Key words: Consumption. Dietary fiber. Elderly. Functional food.

*Texto extraído do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do curso de Nutrição, Centro Universitário Nove de Julho (UNINOVE), 2003.

Recebido em: 24 mar. 2004
Aprovado em: 16 abr. 2004

Introdução

Atualmente, os alimentos vêm sendo considerados promotores da saúde, em razão de seu consumo estar associado a vários benefícios como a diminuição do desenvolvimento de algumas doenças.

Esses alimentos que desempenham um papel benéfico têm recebido uma nomenclatura bastante variada – alimentos funcionais, nutracêuticos, alimentos para uso médico, alimentos para uso saudável, entre outros (COLLI et al., 2002). No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) (1999, p. 11), do Ministério da Saúde, define-os como

alimento ou ingrediente que alegar propriedades ou de saúde pode, além de suas funções nutricionais básicas, quando se tratar de nutriente, produzir efeitos metabólicos e/ou efeitos fisiológicos à saúde, devendo ser seguro para o consumo sem supervisão médica.

É consenso hoje que a maioria das pessoas, independentemente da faixa etária, busca uma alimentação mais saudável e parte significativa acredita serem os alimentos responsáveis pela manutenção da saúde. Nesse contexto, tem havido uma crescente busca por esse tipo de alimento.

As fibras são incluídas no rol dos alimentos funcionais. Segundo Troweel e colaboradores (1974, apud HUGGINS, 1990, p. 302), define-se fibra como “resíduo do material celular vegetal que não é digerido pelas enzimas do trato digestivo.” A definição foi ampliada incluindo as enzimas bacterianas que não são destruídas e, quando ingeridas, promovem a absorção do bolo fecal, facilitando o peristaltismo (op. cit.). As fibras são classificadas como insolúveis, que auxiliam principalmente o trânsito intestinal, e as solúveis que são capazes de formar géis (DESKINS,

1998). Boas fontes de fibras solúveis incluem as leguminosas, vários farelos e algumas frutas; as fibras insolúveis podem ser encontradas no farelo de trigo, cereais integrais e seus produtos, hortaliças e raízes (ROCHA et al., 1999).

As propriedades desses tipos de alimentos trazem benefícios à população em geral e, especificamente, aos indivíduos idosos. Por apresentarem mudanças no organismo, esses indivíduos sofrem alterações como a diminuição do apetite, do paladar e do olfato, o que torna a comida menos atraente. Muitos têm dificuldade de mastigar, sofrem de azia, constipação, intolerância à lactose, além de apresentarem outros problemas digestivos que aumentam com a idade, tendo como conseqüência má qualidade na alimentação. Por esse motivo, podem precisar de quantidades extras de fibras para prevenir alguns problemas digestivos (REIS, 2001).

Alimentos ricos em fibras devem ser consumidos todos os dias, porém, em geral, os indivíduos consomem uma quantidade menor do que a recomendada. Em vários países, recomenda-se a ingestão de 20 a 30 g de fibra alimentar por dia (COLLI et al., 2002), que não deve ser ultrapassada, pois, quando consumida em excesso, pode interferir na absorção de minerais como o cálcio e o zinco. O consumo adequado de fibra insolúvel e solúvel deve orientar-se pela proporção 3:1, respectivamente (DESKINS, 1998).

No presente trabalho, o consumo médio diário de fibra alimentar foi quantificado no cardápio oferecido durante uma semana para um grupo de idosos moradores de um abrigo.

Material e método

1. Material (casuística)

Foram estudados 48 idosos, todos residentes no Abrigo Municipal Frederico Ozanam, localizado no bairro Horto Florestal, Zona Norte de São Paulo.

Os idosos, do sexo feminino, entre 65 e 89 anos, eram pertencentes a famílias de baixa renda.

2. Métodos

Para a obtenção dos dados, analisaram-se os cardápios contendo a dieta fornecida aos idosos. Os dados foram coletados durante sete dias do mês de setembro de 2003, analisando-se todas as refeições realizadas – desjejum, colação, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia.

Para a tabulação dos dados, as medidas caseiras utilizadas no cardápio foram convertidas em gramas, por meio do programa *Virtual Nutri* (versão 1.0, 1996) e calculadas as quantidades de fibras alimentares presentes na dieta fornecida.

Os valores obtidos para o consumo diário de fibras alimentares foram comparados com os sugeridos pela *American Dietetic Association* (ADA, 1993).

Resultados e discussão

O consumo médio semanal de fibras alimentares foi de 12,45 g, valor abaixo do recomendado pela ADA, que aconselha um consumo semanal de 20 a 35 g de fibra alimentar (Figura 1).

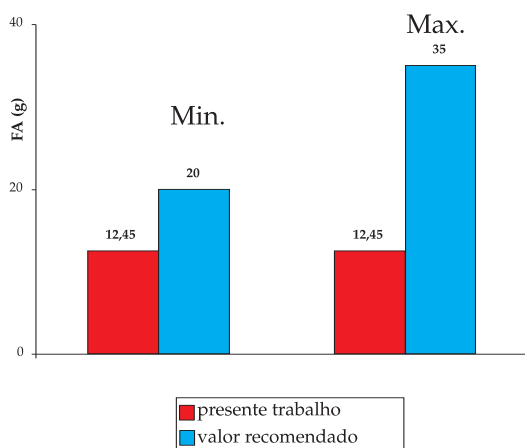


Figura 1 – Consumo médio semanal de fibra alimentar (FA) obtido no presente trabalho e o recomendado pela *American Dietetic Association* (ADA).

O consumo de fibra alimentar também foi avaliado de acordo com grupos de alimentos oferecidos na dieta, ou seja, cereais e amiláceos, leguminosas, frutas, hortaliças e outros. Na Figura 2, pode-se observar que as leguminosas contribuíram com quase 50% da ingestão diária, representando, portanto, uma boa fonte de fibras alimentares. Na análise dos cardápios, nota-se que, em concordância com a Figura 2, o feijão foi o alimento que mais contribuiu para a ingestão de fibras; o segundo foi o grupo das frutas, seguido dos cereais e amiláceos e das hortaliças.

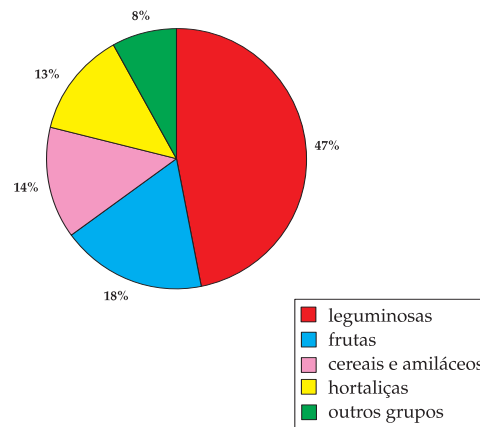


Figura 2 – Contribuição de cada grupo alimentar para a ingestão de fibras alimentares.

Considerando o cardápio de cada refeição, evidencia-se, na Figura 3, a maior contribuição do almoço, com 44,41%, e do jantar, com 25,22%, na ingestão de fibras alimentares.

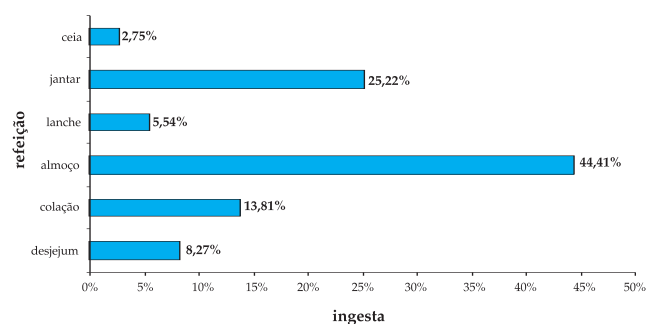


Figura 3 – Contribuição de cada refeição para a ingestão de fibras alimentares.

Analisando-se a porcentagem de consumo de cada grupo de alimentos por refeição, observa-se que há uma predominância do consumo de um determinado grupo de alimentos: no desjejum, predominam cereais e amiláceos; na colação e no lanche, frutas; no almoço e no jantar, as leguminosas são consumidas em maiores quantidades, enquanto na ceia não há predominância de nenhum dos grupos de alimentos.

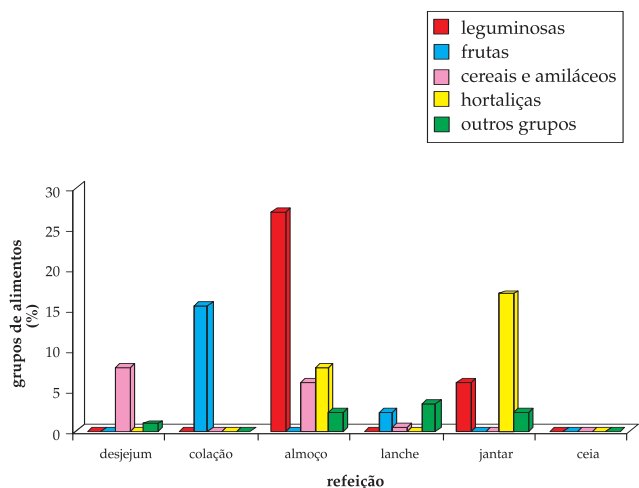


Figura 4 – Consumo de grupos de alimentos por refeição.

Pode-se notar nos cardápios (Tabelas 1 a 7) que os alimentos oferecidos se repetem ao longo da semana. A adoção de uma dieta com mais variedade de alimentos possibilitaria a ingestão de uma maior quantidade de fibras. Porém, cabe lembrar que se trata de um asilo que recebe doações de alimentos; por isso, apesar da existência de um profissional da área de Nutrição, muitas vezes o fornecimento de uma dieta mais adequada torna-se impraticável.

Tabela 1 – Cardápio do Abrigo Municipal Frederico Ozanam (01/09/2003)

refeição	alimento	quantidade
desjejum	café leite manteiga pão francês	50 mL – 1/4 copo 200 mL – 1 copo 15 g – 1 colher de sobremesa 50 g – 1 unidade
colação	maçã	130 g – 1 unidade
almoço	abobrinha refogada arroz carne de panela cenoura feijão suco de laranja (artificial)	30 g – 1 colher de sopa 106 g – 1 escumadeira 100 g – 1 porção 20 g – 1 colher de sopa 86 g – 1 concha 240 mL – 1 copo
lanche da tarde	iogurte	120 g – 1 pote
jantar	creme de abóbora suco de limão (artificial)	148 g – 1 prato 240 mL – 1 copo
ceia	biscoito de maisena chá mate	15 g – 3 unidades 142 g – 1 xícara

Tabela 2 – Cardápio do Abrigo Municipal Frederico Ozanam (02/09/2003)

refeição	alimento	quantidade
desjejum	café leite manteiga pão francês requeijão	200 mL – 1 copo 50 mL – 1/4 copo 50 g – 1 unidade 15 g – 1 colher de sobremesa 30 g – 1 colher de sopa
colação	banana	53 g – 1 unidade
almoço	acelga alface arroz escarola estrogonofe de carne feijão suco de uva (artificial)	15 g – 1 colher de sopa 13 g – 1 colher de sopa 106 g – 1 escumadeira 27 g – 1 colher de sopa 80 g – 1 porção 86 g – 1 concha 240 mL – 1 copo
lanche da tarde	bolo de fubá café	70 g – 1 fatia 50 mL – 1/4 copo
jantar	sopa húngara suco de morango (artificial)	198 g – 1 prato 240 mL – 1 copo
ceia	biscoito de maisena chá mate	15 g – 3 unidades 142 g – 1 xícara

Tabela 3 – Cardápio do Abrigo Municipal
Frederico Ozanam (03/09/2003)

refeição	alimento	quantidade
desjejum	café leite manteiga pão francês requeijão	50 mL – 1/4 copo 200 mL – 1 copo 15 g – 1 colher de sobremesa 50 g – 1 unidade 30 g – 1 colher de sopa
colação	banana	53 g – 1 unidade
almoço	arroz cebola couve feijão limão lombo assado suco de manga (artificial) tomate	106 g – 1 escumadeira 11 g – 1 fatia 42 g – 1 colher de sopa 86 g – 1 concha 6 g – 1 fatia 80 g – 1 porção 240 mL – 1 copo 38 g – 2 fatias
lanche da tarde	salada de frutas	60 g – 1 pote
jantar	sopa de galinha com arroz e legumes suco de laranja (artificial)	250 mL – 1 prato 240 mL – 1 copo
ceia	biscoito de água e sal	18 g – 3 unidades

Tabela 4 – Cardápio do Abrigo Municipal
Frederico Ozanam (04/09/2003)

refeição	alimento	quantidade
desjejum	café leite manteiga pão francês	50 mL – 1/4 copo 200 mL – 1 copo 15 g – 1 colher de sobremesa 50 g – 1 unidade
colação	maçã	130 g – 1 unidade
almoço	alface arroz feijão picadinho repolho suco de uva (artificial)	13 g – 1 colher de sopa 106 g – 1 escumadeira 86 g – 1 concha 80 g – 1 porção 15 g – 1 colher de sopa 240 mL – 1 copo
lanche da tarde	iogurte pipoca	120 g – 1 pote 9 g – 1 xícara
jantar	sopa de ervilha suco de maracujá (artificial)	240 g – 1 prato 240 mL – 1 copo
ceia	biscoito de maisena chá mate	15 g – 3 unidades 142 g – 1 xícara

Tabela 5 – Cardápio do Abrigo Municipal
Frederico Ozanam (05/09/2003)

refeição	alimento	quantidade
desjejum	café leite manteiga pão francês queijo	50 mL – 1/4 copo 200 mL – 1 copo 15 g – 1 colher de sobremesa 50 g – 1 unidade 13,5 g – 1 fatia
colação	mexerica	60 g – 1 unidade
almoço	acelga arroz cenoura feijão peixe cozido suco de manga (artificial) vagem	15 g – 1 colher de sopa 106 g – 1 escumadeira 10 g – 1 colher de sopa 86 g – 1 concha 100 g – 1 porção 240 mL – 1 copo 10 g – 1 colher de sopa
lanche da tarde	pão bisnaguinha suco de manga (artificial)	20 g – 1 unidade 240 mL – 1 copo
jantar	sopa de feijão com macarrão suco de maracujá (artificial)	250 g – 1 prato 240 mL – 1 copo
ceia	biscoito de água e sal chá mate	18 g – 3 unidades 142 g – 1 xícara

Tabela 6 – Cardápio do Abrigo Municipal
Frederico Ozanam (06/09/2003)

refeição	alimento	quantidade
desjejum	café leite manteiga pão francês	50 mL – 1/4 copo 200 mL – 1 copo 15 g – 1 colher de sobremesa 50 g – 1 unidade
colação	banana	53 g – 1 unidade
almoço	acelga alface arroz carne assada feijão molho de tomate seleta de legumes suco de uva (artificial)	15 g – 1 colher de sopa 13 g – 1 colher de sopa 106 g – 1 escumadeira 100 g – 1 porção 86 g – 1 concha 40 g – 2 colheres de sopa 30 g – 1 colher de sopa 240 mL – 1 copo
lanche da tarde	biscoito waffer gelatina de abacaxi	30 g – 3 unidades 60 g – 1 pote
jantar	sopa de legumes com feijão e macarrão suco de limão (artificial)	250 g – 1 prato 240 mL – 1 copo
ceia	biscoito de maisena chá mate	15 g – 3 unidades 142 g – 1 xícara

Tabela 7 – Cardápio do Abrigo Municipal
Frederico Ozanam (07/09/2003)

refeição	alimento	quantidade
desjejum	café leite manteiga pão francês	50 mL – 1/4 copo 200 mL – 1 copo 15 g – 1 colher de sobremesa 50 g – 1 unidade
colação	maçã	130 g – 1 escumadeira
almoço	alface arroz cenoura ralada creme de espinafre feijão frango cozido com molho de tomate milho verde em conserva suco de uva (artificial)	13 g – 1 colher de sopa 106 g – 1 escumadeira 6 g – 1 colher de sobremesa 30 g – 2 colheres de sopa 86 g – 1 concha 148 g – 1 porção 20,4 g – 1 colher de sopa 240 mL – 1 copo
lanche da tarde	melancia pipoca	148 g – 1 fatia 9 g – 1 xícara
jantar	pão de forma presunto queijo mussarela suco de manga (artificial)	43 g – 2 unidades 20 g – 1 fatia 13,5 g – 1 fatia 240 mL – 1 copo
ceia	biscoito de maisena chá mate	15 g – 3 unidades 142 g – 1 xícara

Conclusão

Com os resultados obtidos, pode-se concluir que a ingestão de fibras pela população analisada é inferior ao recomendado pela *American Dietetic Association*.

Entre os grupos de alimentos, as leguminosas contribuíram para a maior ingestão de fibras na dieta, sendo oferecidas principalmente no almoço e no jantar.

A adoção de uma dieta semanal mais variada provavelmente aumentaria o consumo de fibras alimentares, trazendo benefícios à saúde da população estudada.

Referências

- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resoluções. 16-19 abr. 1999. A regulamentação de alimentos funcionais e novos alimentos no Brasil. *Diário Oficial [da] União (DOU) da Republica Federativa do Brasil*, seção 1, p. 11. Brasília, DF: 3 maio 1999.
- COLLI, C. et al. Alimentos funcionais. In: CUPPARI, L. (organização). *Guias de medicina ambulatorial e hospitalar: nutrição clínica no adulto*, cap. 4, p. 55-70. São Paulo: Manole, 2002.
- DESKINS, B. Carboidratos. In: MAHAN, L. K.; STUMP, S. E. (organização). *Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia*, v. 9, cap. 3, p. 31-47. São Paulo: Roca, 1998.
- HUGGINS, D. et al. Fibras dietéticas e aparelho digestivo. *Revista Brasileira de Clínica Terapêutica*, v. 19, p. 302-307, 1990.
- REIS, N. T. Problemas relacionados à alimentação e qualidade de vida do idoso. *Revista Nutrição em Pauta*, ano 9, n. 48, p. 17-22, 2001.
- ROCHA, R. P. et al. Consumo de fibras por adultos: estudo preliminar. *Revista do Instituto Materno Infantil de Pernambuco (IMIP)*, v. 13, p. 138-143, 1999.
- TROWELL, H. C. Definition of fiber *Lancet*, v. 1, p. 503, 1974. In: HUGGINS, D. et al. Fibras dietéticas e aparelho digestivo. *Revista Brasileira de Clínica Terapêutica*, v. 19, p. 302-307, 1990.