

## ANÁLISE QUANTITATIVA DA INGESTÃO DE FIBRAS POR ADULTOS DE 18 À 60 ANOS EM UMA EMPRESA EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

**Fátima Esmeralda Andrade Passos 1, Prof. MSc. Marlene Maria Amaral Scheid 2**

1 Graduanda em Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde  
Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP), Brasil, 12244-000.

2 Professora Mestra do Curso de Nutrição

[fátima.passos@terra.com.br](mailto:fátima.passos@terra.com.br) [mma.scheid@uol.com.br](mailto:mma.scheid@uol.com.br)

**Resumo** - O ser humano necessita de nutrientes fornecidos pelos alimentos, entre eles, as fibras, presentes nas paredes das células dos vegetais. No início da década de setenta, descobriu-se que muitas doenças eram decorrentes do baixo consumo de fibras. O objetivo deste trabalho é avaliar o consumo de fibras dietéticas por um grupo de pessoas e o conhecimento nutricional dos indivíduos sobre este nutriente. O estudo foi realizado com um grupo de 20 pessoas com idade entre 20 e 56 anos através de inquérito alimentar usando-se o método de registro alimentar de 5 dias. Os resultados mostraram que o consumo individual de fibras dietéticas diárias variou de 5,87g a 29,57g e o consumo médio da população estudada de fibra dietética pela foi de 14,61g. Pode-se concluir que a maioria dos adultos entrevistados apresentou um consumo de fibras dietéticas abaixo do recomendado pela DRI e baixo conhecimento nutricional sobre este nutriente.

**Palavras-chave:** fibras dietéticas, mídia e a ingestão de fibras, doenças crônicas e constipação intestinal.

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde

### Introdução

A alimentação equilibrada tem um papel importante na manutenção da saúde despertando interesse pela comunidade científica que tem produzido inúmeros estudos, com o intuito de comprovar a atuação de certos nutrientes na prevenção de doenças. Dentre estes nutrientes podemos citar as fibras dietéticas (FD). A fibra dietética é uma classe de compostos de origem vegetal, que quando ingeridos, não sofrem hidrólise, digestão e absorção do intestino de humanos. Estão incluídos os polissacarídeos, oligossacarídeos, lignina e substâncias vegetais associadas (PROSKY, 2001).

As fibras têm efeitos bastante importantes para manter o trofismo e a integridade estrutural da mucosa intestinal, funcionando como uma barreira imunológica prevenindo a translocação bacteriana (GIBSON, 1995).

O ser humano necessita de aproximadamente cinquenta e um nutrientes que são fornecidos pelos alimentos, sendo uma grande parcela dessas substâncias representadas pelas fibras, que têm diminuído devido a mudança dos hábitos alimentares da população.

Este trabalho tem como objetivo estimar a ingestão média de fibra dietética de uma população adulta com a idade de 18 a 60 anos.

### Revisão de Literatura

O papel da alimentação equilibrada na manutenção da saúde tem despertado interesse pela comunidade científica que tem produzido

inúmeros estudos com o intuito de comprovar a atuação de certos nutrientes na prevenção de doenças.

Os estudos encontrados apontam a existência de práticas alimentares que levam a baixo consumo de fibras dietéticas. A queda na ingestão de FD pela população tem sido atribuída a problemas de produção, urbanização, facilidades para aquisição de alimentos (pré-preparados, prontos e congelados) e maior acesso aos "fast food" e "self-service" (MATTOS e MARTINS, 2000).

Com o aumento da expectativa de vida dos brasileiros e ao mesmo tempo o crescente aparecimento de doenças crônicas como obesidade, aterosclerose, hipertensão, osteoporose, diabetes e câncer, está havendo uma preocupação maior, por parte da população e dos órgãos públicos de saúde, com a alimentação. Com a ajuda da mídia, leigos passam a ter o conhecimento das propriedades benéficas das fibras alimentares de maneira clara, simples e concisa, como: (LOBO e FILISETTI, 2007).

Poder de saciedade: as fibras solúveis absorvem água, formam um gel, e permanecem por mais tempo no estômago.

- Reduzir o colesterol: No trato intestinal, as fibras absorvem as moléculas de gordura e produzem compostos que normalizam a síntese de colesterol pelo fígado (KOHN, 1991).
- Controlar a glicose: as fibras solúveis promovem a liberação mais lenta e constante de glicose, ajudando a regular os níveis de açúcar no sangue.

- Facilitar a digestão: o processo digestivo fica mais lento e, por isso, os nutrientes são aproveitados de maneira mais eficiente.
- Equilibrar o funcionamento intestinal: as fibras insolúveis aceleram a passagem do bolo fecal pelo intestino, evitando constipação intestinal.
- Combater o mau hálito: as fibras de certos alimentos ajudam a limpar a cavidade bucal.

Pesquisas têm evidenciado os efeitos benéficos das fibras dietéticas para prevenir e tratar doenças (CAVALCANTI, 1989).

Entretanto são escassas as publicações que informam a quantidade de fibra dietética consumida por populações. No Brasil são poucos os estudos que quantificam o consumo de fibras alimentares (FEDERMANN, 1994).

### Metodologia

Para a realização desse estudo foram utilizados dados coletados de uma população composta por 20 pessoas adulta, de ambos os sexos, com a idade de 18 a 60 anos, que trabalham em uma empresa de São José dos Campos, voluntários a participar do trabalho.

Antes de iniciar o trabalho, o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIVAP e todos participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

Os dados pessoais dos participantes foram levantados através de um protocolo.

O consumo de alimentos foi feito por meio de inquérito dietético usando-se o método de registro alimentar de 5 dias, que permite o conhecimento de padrões mais representativos do consumo usual de alimentos (FISBERG, 2005).

A análise da ingestão de fibras concentrou-se no consumo médio diário de alimentos. Todos foram previamente orientados de como deveriam preenchê-los. Após a devolução dos inquéritos preenchidos, foi feita à análise quantidade média de fibra dietética ingerida, usando o programa DIETPRO versão 4 (2002).

Foi feita a média da análise quantitativa individual da dieta dos 5 dias. Utilizou-se a Dietary Reference Intake (DRI, 2002) para analisar a ingestão média diária de fibra dietética. A partir de 2002, definiu o “adequate intake” (AI) para as fibras de 38 g para homens adultos e 25 g para mulheres adultas (DRI, 2002).

Foi efetuada a análise estatística por meio do programa Excel.

### Resultados

O estudo mostrou uma maior prevalência do sexo feminino, como mostrado no gráfico 1.

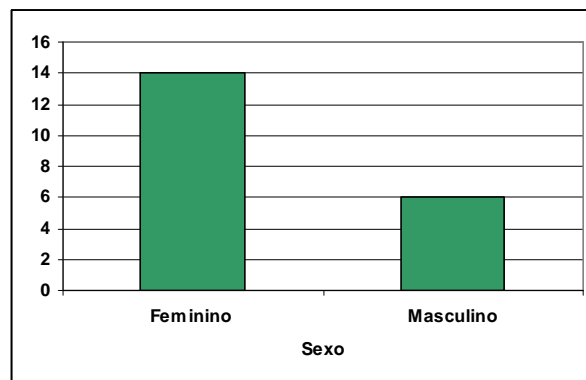


Gráfico 1 – Distribuição da população estudada, segundo sexo.

Consumo individual de fibras dietética diária variou de 5,87g a 29,57g, conforme demonstrado no gráfico 2. O consumo médio população estudada de fibra dietética pela foi de 14,61g.

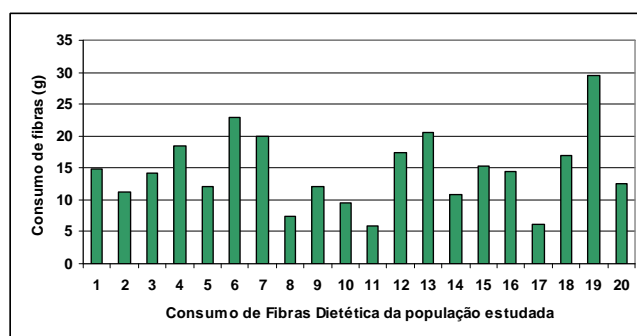


Gráfico 2 – Consumo de fibras dietéticas pela população estudada.

Quando analisado o consumo médio diário de fibra dietética (FD) por sexo, os resultados mostram que as mulheres consumiram aproximadamente 13,98g e os homens 16,06g.

O indivíduo que ingeriu a maior quantidade diária de FD (29,57g FD/dia) apresentou IMC = 37,18Kg/m<sup>2</sup>, sendo classificado em obesidade grau II. Na população estudada prevaleceu a eutrofia, podendo ser visualizado no gráfico 3, embora tenha sido constatado baixo consumo de fibras.

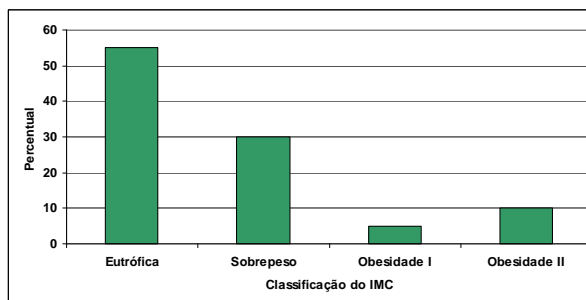


Gráfico 3 – Perfil antropométrico da população estudada

A tabela 1 mostra que na população estudada o consumo de proteína e lipídios encontra-se acima do recomendado pela, 15% para proteína e 20 a 30% para lipídeos (DRI, 2002).

**Tabela 1** – Consumo médio diário de Macro-nutrientes e Fibra dietética.

	Média	Desvio Padrão	Valor Mínimo	Valor Máximo
<b>FD (g)</b>	13,5	3,5	5,87	29,57
<b>CHO (g)</b>	251,24	68,405	147,95	389,1
<b>PTN (g)</b>	87,99	30,448	52,05	148,82
<b>LIP (g)</b>	73,18	31,874	37,2	152,79
<b>CHO (%)</b>	50,691	5,129	41,73	61,51
<b>PTN (%)</b>	17,884	3,1289	12,72	18,45
<b>LIP (%)</b>	31,96	4,576	24,1	41,85

## Discussão

Diante dos dados obtidos, verificou-se que a única pessoa estudada que apresentou o maior consumo alimentar de fibras (29,57g), foi classificada em obesidade grau II. Na população estudada, houve um menor consumo diário de FD de acordo com a Dietary Reference Intake (DRI, 2002). Coincidem com os achados de MATTOS e MARTINS (2000), que investigou o consumo de fibras em população adulta.

A população feminina estudada apresenta menor consumo de FD do que a população masculina. Outros estudos utilizando os dados do ENDEF-1974/75 registraram que a dieta da população de três capitais – Rio de Janeiro, São Paulo e Porto Alegre – apresentou baixo consumo de fibras dietéticas (IBGE, 1975).

Nas demais pessoas avaliadas, a média do consumo de fibra dietética através da dieta variou de 5,87g a 22,89g ao dia, apresentando na dieta habitual inadequação de nutrientes indicando alto consumo de lipídeos e proteínas.

Os resultados encontrados apontam a existência de práticas alimentares que levam a baixo consumo de fibras dietéticas.

A população estudada não apresentou interesse em informações complementares relacionadas a esse nutriente, visto que as fibras têm inúmeras funções, entre elas o benefício de melhorar o trânsito intestinal.

Apesar da escassez de trabalhos, é possível inferir que o consumo de fibras alimentares é baixo para grande parte da população de São Paulo, uma vez que a cultura alimentar dessa região aponta fontes pobres de fibras na dieta habitual. (MATTOS e MARTINS, 2000).

## Conclusão

Para se obter consumo adequado de fibra dietética é necessário alcançar equilíbrio dos macro-nutrientes (carboidratos, lipídeos e

proteínas) através de uma seleção que não deve se basear apenas nos tipos de alimentos, mas também na quantidade necessária para suprir o nosso organismo de todos os nutrientes necessários para um funcionamento adequado.

Hábitos alimentares adequados como o consumo de alimentos pobres em gorduras saturadas e ricos em fibras presentes em legumes, verduras e cereais integrais, juntamente com um estilo de vida saudável passam a ser peça chave na diminuição do risco de doenças e na promoção de qualidade de vida, da infância até o envelhecimento.

A população estudada retrata a situação real da maioria das pessoas que desconhecem a importância das fibras na alimentação diária, sentindo carência de informações adicionais com credibilidade maior à transmitida pela mídia. Confirma-se assim, a importância do profissional da área de nutrição na orientação da população, onde a maioria dos adultos entrevistados apresentou um consumo de fibras dietéticas abaixo do recomendado pela DRI e baixo conhecimento nutricional sobre este nutriente.

Considerando todas essas informações e os efeitos comprobatórios das fibras dietéticas na fisiologia humana, é de grande importância que o nutricionista as utilize como ferramenta nutricional, visando à prevenção e o tratamento de doenças associadas aos hábitos alimentares e o aumento da qualidade de vida das pessoas.

## Referências

- CAVALCANTI, MLF Fibras alimentares. Rev Nutr PUCCAMP 1989; 2:88-97
- DIETPRO. Versão 4. Monteiro JB, Esteves EA: Programa computacional; 2002.
- DUTRA DE OLIVEIRA, J.E. Ciências Nutricionais. Editora Servier, São Paulo 2003, p.19.
- FEDERMANN M. Conhecimentos e práticas alimentares de indivíduos diabéticos não insulino-dependentes [dissertação]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP; 1994.
- FISBERG, R. M., SLATER, E; MARCHIONI, D.M.L; MARTINE, L. A. Inquéritos Alimentares: Métodos e Bases Científicos. Barueri: Manole, 2005. p.285
- Fundação IBGE. Consumo alimentar: antropometria – dados preliminares. Rio de Janeiro; 1975. Pt 1. Região I, Pt 3. Região II (Estudo Nacional da Despesa Familiar).

- GIBSON, GR, ROBERFROID MB. Dietary modulation of the colonic microbiota: introducing the concept of prebiotics. J Nutr 1995; 12:125
- Institute of Medicine of the National Academies. Dietary reference intakes. Energy, carbohydrates, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. Washington, DC: National Academies Press; 2002.
- KOHN,I.J. The Role of cholesterol in Atherosclerosis and its potential management by dietary fiber. Arq. Bras. Cardiol, 1991;.56(3), p. 173-84.
- LOBO, AR, FILISETTI, TMCC. Fibra alimentar e seu efeito na biodisponibilidade de minerais. In: COZZOLINO, SMF. Biodisponibilidade de nutrientes. São Paulo, Manole, 2007, p.175-215
- MATTOS L.L., MARTINS S. I. Consumo de fibras alimentares em população adulta. Rev. Saúde Pública, 2000; 34(1): 50-55
- PROSKY, L What is a dietary fiber? New look at the definition. In: MCCLEARY, BV e PROSKY, L Advanced dietary fibre technology. Londres, Blackwell Science, 2001, p.63-76