

CONSUMO DE FIBRAS E EXCESSO DE PESO: UM ESTUDO EM NUTRICIONISTAS DO ESTADO DE PERNAMBUCO

Elienai Cristian da Silva¹; Poliana Coelho Cabral²

¹Estudante do Curso de Nutrição – CCS – UFPE; E-mail: elienaicristian@hotmail.com

²Docente/pesquisador do Depto de Nutrição – CCS – UFPE. E-mail: cabralpc@yahoo.com.br

Sumário: O objetivo desse estudo foi avaliar o consumo de fibras e a prevalência de excesso de peso em 252 nutricionistas do sexo feminino do estado de Pernambuco. Para identificar o excesso de peso foi utilizado o índice de massa corporal (IMC) e para avaliação do consumo de fibras foram realizados dois recordatórios de 24 horas (R24hs). A coleta de dados foi realizada por meio de questionário online. A prevalência de excesso de peso foi de 22,6% e a média de consumo de fibras foi de 20,4g±9,8g. Das mulheres avaliadas, 68,0% apresentaram inadequação no consumo de fibras. Não foi evidenciado associação estatisticamente significativa entre o consumo de fibras e o estado nutricional avaliado pelo IMC. Os resultados obtidos são bastante preocupantes. Ou seja, apesar de estarmos lidando com profissionais da área de saúde com grande conhecimento sobre alimentação saudável, a inadequação no consumo de fibras foi bastante elevada.

Palavras-chave: consumo alimentar; estado nutricional; fibras; nutricionistas;

INTRODUÇÃO

Segundo dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008/2009)¹ e da III Pesquisa Estadual de Saúde e Nutrição (III PESN 2006)², mais de 50% da população adulta brasileira e pernambucana, respectivamente, apresentam excesso de peso, demonstrando que esse distúrbio nutricional tem aumentado de forma alarmante no Brasil como um todo. No caso específico da obesidade, 16,7% dos homens e 20,9% das mulheres em Pernambuco se enquadraram nessa categoria (III PESN 2006)², refletindo o que já ocorre na população adulta brasileira de um modo geral (POF 2008/2009)¹. Consequentemente, pesquisas têm sido feitas com o objetivo de identificar os fatores contribuintes para esse quadro, além de propor medidas de prevenção e controle. Dentre as muitas áreas de pesquisa sobre obesidade, pode-se citar aquela que estuda o consumo alimentar e sua possível associação com o ganho em peso. Numerosos estudos têm examinado o papel dos alimentos ricos em gordura e açúcares simples sobre o controle da ingestão de energia, enquanto que poucos estudos têm analisado o papel dos alimentos ricos em fibras, como as frutas e vegetais em geral^{3,4,5}. No entanto, a esse respeito, a POF⁶ encontrou resultados insatisfatórios quanto ao perfil alimentar da população brasileira. Em síntese, foi evidenciado baixo consumo de alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras e leguminosas e alto consumo de alimentos ricos em gordura saturada, açúcar e sal. Ou seja, os dados mostram⁶ que menos de ¼ da população possui consumo recomendado de frutas e hortaliças, o que reflete a baixa qualidade da dieta do brasileiro. Pelo exposto acima, a finalidade principal deste estudo foi avaliar o consumo de fibras e a ocorrência de excesso de peso em nutricionistas do sexo feminino do estado de Pernambuco, visando identificar nessa população esclarecida, a prevalência de inadequação desse importante nutriente.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo transversal, com nutricionistas do sexo feminino do estado de Pernambuco vinculadas ao Conselho Regional de Nutricionistas da 6ª Região (CRN6). A coleta de dados foi iniciada em maio de 2013 por meio de questionário online. Para avaliar o estado nutricional foi utilizado o índice de massa corporal (IMC) com a classificação da Organização Mundial de Saúde – OMS (WHO,1995)⁷. Para estimar o consumo quantitativo de fibras foi empregado o inquérito alimentar tipo recordatório de 24 horas (R24hs). Os resultados obtidos foram comparados às ingestões dietéticas de referência DRIs (*dietary reference intakes*)⁸. Foram utilizados dois R24hs com o objetivo de determinar a variação intrapessoal do consumo. A construção do banco de dados e a análise estatística foram realizadas no programa SPSS. Para verificar associações entre as variáveis, foi aplicado o teste do Qui-quadrado. Foi adotado o nível de significância de 5% para rejeição da hipótese de nulidade. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Pernambuco (CAAE: 13380613.4.0000.5208). Ressalta-se que as nutricionistas que concordaram em participar, receberam todas as informações sobre o estudo e só tiveram acesso ao questionário, após clicar no botão ACEITO PARTICIPAR.

RESULTADOS

Foram analisadas 252 nutricionistas do sexo feminino, sendo que destas 190 encontravam-se na faixa etária entre 21 e 40 anos (75,4%). Metade da população avaliada relataram a prática de exercício físico, sendo que destas, 55,7% realizavam mais de 240 min de prática por semana. De acordo com o consumo de bebidas alcoólicas 142 indivíduos (56,3%) confirmaram a ingestão, principalmente de forma esporádica (Tabela 1). Quanto ao estado nutricional 22,6% foram classificadas como apresentando excesso de peso (Tabela 1). Foi evidenciada uma elevada frequência de inadequação no consumo de fibras (68%) e a média do consumo foi de 20,4g±9,8g. A partir da análise dos dados verificou-se que não houve associação estatisticamente significativa entre o consumo de fibras e o estado nutricional (Tabela 2).

DISCUSSÃO

Nesse estudo, a baixa proporção de excesso de peso é um dado interessante visto que, segundo dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009)¹, o excesso de peso atinge de 24,0 a 50,0% das mulheres na faixa de 30 a 44 e de 58,0 a 63,0% acima dos 45 anos. Talvez os valores encontrados neste estudo reflitam o status socioeconômico, pois a busca por um corpo magro é muito comum entre as mulheres pertencentes às classes sociais mais favorecidas⁹. Além disso, essas profissionais são agentes fundamentais na detecção e tratamento dos distúrbios nutricionais.

Já em relação a prática de atividade física, é possível encontrar na literatura resultados que corroboram com esse bom resultado. O percentual de pessoas que praticam atividades físicas durante o tempo livre passou de 30,3% para 33,8% nos últimos cinco anos, revelou a pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônica (VIGITEL 2013)¹⁰. O aumento da atividade física é um fator determinante para uma sociedade mais saudável.

A elevada inadequação do consumo de fibras presente nessa população não é nenhuma surpresa tendo em vista que a POF⁶ mostrou uma média de consumo de fibras de 18,2g para as mulheres brasileiras na faixa de 19 a 59 anos. Por outro lado, estudo com estudantes da área de saúde de uma universidade pública de Recife-PE constatou-se que

100% dos homens e 90,3% das mulheres apresentaram inadequação no consumo de fibras, com mediana de ingestão em torno de 15,1g e 12,8g respectivamente¹¹.

Apesar de ser documentado na literatura a relação benéfica entre o consumo de fibras e a proteção contra a obesidade¹², não foi verificado neste estudo uma associação entre a presença de excesso de peso e o baixo consumo de fibra

CONCLUSÕES

Os resultados obtidos são bastante preocupantes. Ou seja, apesar de estarmos lidando com profissionais da área de saúde com grande conhecimento sobre alimentação saudável, a inadequação no consumo de fibras foi bastante elevada.

Tabela 1. Características antropométricas, demográficas e de estilo de vida de nutricionistas do estado de Pernambuco. Recife/PE, Brasil, 2013.

Variáveis	Total (N=252)		IC* 95%
	N	%	
IMC (Kg/m²)			
< 25,0 (sem excesso de peso)	195	77,4	71,6-82,3
≥ 25 (excesso de peso)	57	22,6	17,7-28,4
Faixa etária (anos)			
51+	27	10,7	7,3-15,4
41-50	35	13,9	9,9-18,9
31-40	52	20,6	15,9-25,9
21-30	138	54,8	48,4-60,9
Faz exercício			
Não	126	50,0	43,7-56,3
Sim	126	50,0	43,7-56,3
Tempo Exercícios• (quartis)			
1º quartil ≤100min	31	44,3	32,6-56,6
3º quartil ≥240min	39	55,7	43,4-67,4
Ingestão Álcool**			
Sim	142	56,3	49,9-62,5
Não	110	43,7	37,5-50,0

,** Ingestão de álcool = A ingestão de bebidas alcoólicas foi coletada independentemente da quantidade e qualidade da bebida •Tempo em minutos por semana da prática de exercício físico, nesse caso n=70 nutricionistas, IC* – Intervalo de Confiança

Tabela 2 – Estado nutricional e inadequação no consumo de fibras em nutricionistas do estado de Pernambuco. Recife/PE, Brasil,2013.

IMC (Kg/m ²)*	CONSUMO DE FIBRAS			
	ADEQUADO		INADEQUADO	
	N	%	N	%
< 25,0 (sem excesso de peso)	61	87,1	112	75,2
≥ 25 (excesso de peso)	09	12,9	37	24,8
Total	70	100,0	149	100,0

Teste do qui-quadrado p=0,115

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Programa de Iniciação Científica (IC) PIBIC/UFPE/CNPq e em especial a Prof^a Dr^a Poliana Coelho Cabral por todo auxílio no desempenho das atividades, pela oportunidade e confiança.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério do Planejamento Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) 2008- 2009: Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro; 2010.
2. III PESQUISA ESTADUAL DE SAÚDE E NUTRIÇÃO (PESN). Situação Alimentar, nutricional e de saúde no estado de Pernambuco: contexto socioeconômico e de serviços. Departamento de Nutrição/UFPE, Instituto Materno Infantil de Pernambuco e Secretaria Estadual de Saúde. Pernambuco, 2008.
3. Burton Freeman B, Davis P, Schneeman BO. Postprandial satiety: the effect of fat availability in meals. *FASEB J* 1998; 12:A650.
4. Burton Freeman B, Gietzen DW, Schneeman BO. Meal pattern analysis to investigate the satiating potential of fat, carbohydrate, and protein in rats. *Am J Physiol* 1997; 273:R1916-R1922.
5. Rolls BJ. Carbohydrates, fats and satiety. *Am J Clin Nutr* 1995a; 61(suppl.4):960S-967S.
6. PESQUISA DE ORÇAMENTOS FAMILIARES (POF 2008/2009): Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. IBGE, 2011
7. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical status: The use and interpretation of anthropometry. WHO Technical Report Series, n. 854, 1995.
8. Institute of Medicine/Food and Nutrition Board. Dietary References Intakes. Energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. Washington, National Academy Press, 2002. Partes 1 e 2.
9. Magalhães VC, Mendonça GAS. Prevalência e fatores associados a sobrepeso e obesidade em adolescentes de 15 a 19 anos das regiões Nordeste e Sudeste do Brasil, 1996 a 1997. *Cad Saúde Pública*. 2003; 19(1):S129-S139.
10. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2013: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Secretaria de Vigilância em Saúde; 2014.
11. Petribú MMV, Cabral PC, Arruda IKG. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. *Revista de Nutrição*. 2009; 22(6): 837-846.
12. Burton-Freeman B. Dietary Fiber and Energy Regulation. *Journal of Nutrition* 2000; 130: 272S-275S.