

Título: Consumo de alimentos fontes de ácidos graxos trans em adolescentes do bairro Bela Vista, São José, SC

Autor(es) Patricia Lovatel Acioly*; Vania Passero; Tuany Cardoso; Clarissa Cunha; Jaqueline Minatti

E-mail para contato: patricia.acioly@estacio.br

IES: FESSC / Santa Catarina

Palavra(s) Chave(s): gorduras trans; adolescentes; hábitos alimentares

RESUMO

A participação de alimentos industrializados contendo gordura trans na dieta contemporânea é um traço marcante do padrão alimentar. Cerca de 90% dos ácidos graxos trans da dieta são provenientes de óleos vegetais poli-insaturados que passaram pelo processo industrial de hidrogenação (HISSANAGA et al., 2012). As maiores fontes são: frituras encontradas em lanchonetes, produtos assados, petiscos empacotados, margarinas e bolachas. Vários estudos apontam a associação positiva entre o consumo de ácidos graxos trans e desenvolvimento de doenças cardiovasculares, inflamatórias e de câncer, o objetivo do estudo foi verificar o conhecimento e a frequência de consumo de gordura trans em adolescentes. A amostra foi do tipo aleatório estratificado, composta por adolescentes com idade entre 11 anos e 18 anos, de ambos os gêneros, matriculados na Escola Estadual Básica Professor Oswaldo Rodrigues Cabral, São José - SC. Os dados foram coletados durante o mês de novembro de 2013, nas salas de aula na escola. Foi utilizado questionário adaptado do "Questionário de alimentação saudável do PNAN", abordando apenas as questões que avaliaram a frequência de consumo de gordura trans, seus efeitos sob a saúde e alimentos fontes. Os resultados obtidos foram analisados por meio de estatística descritiva com auxílio do programa Microsoft Office Excel® 2010. Dos 60 escolares adolescentes selecionados, 34 não participaram por recusa ou pelo não consentimento dos pais, ficando a amostra constituída por 26 escolares (15 do sexo masculino e 11 feminino). Quanto a frequência de consumo de alimentos fontes de gorduras trans, observou-se 16 escolares referiram consumo regular (entre 3 a 7 vezes por semana) de frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros), e 18 escolares referiram o consumo regular para doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, e biscoitos (Cream Cracker ou Club Social) e bolachas recheadas, macarrão instantâneo (Miojo). Teixeira et al (2007), demonstrou que o percentual de consumo de gorduras saturadas em adolescentes superou os limites recomendados pela DRI. Sabendo-se que esses adolescentes consomem habitualmente outros tipos de alimentos que também contêm gorduras trans, este valor pode superar o limite total considerado em diversos países, 5% do valor calórico da dieta. Somente quatro escolares se preocupam com a quantidade gordura trans no alimento, sendo que 16 referiram não conhecer o rótulo ou nunca ter lido as informações nutricionais. O incentivo ao hábito da leitura de rótulos de produtos seria um aspecto bastante positivo para identificar os ácidos graxos trans, através da presença de gordura hidrogenada (FREITAS et al, 2008). Dados da ANVISA levantados no serviço Disque-Saúde do Ministério da Saúde demonstram que aproximadamente 70% das pessoas consultam os rótulos dos alimentos no momento da compra, no entanto, mais da metade não compreende adequadamente o significado das informações (ANVISA, 2005). Entre os fatores mais importantes na hora da compra, estão o sabor (14) e marca (12). Chama a atenção que nenhum deles verificou se o alimento era nutritivo.. Quando questionados sobre as possíveis doenças associadas ao consumo de ácidos graxos trans em excesso, a maioria conseguiu identificar a obesidade (88%) e o aumento do colesterol LDL (73%). Percebe-se que o consumo de alimentos fontes de gordura trans é regular neste grupo e que o conhecimento da maioria dos escolares a cerca da gordura trans é baixo, os alunos não identificam em quais alimentos esse ácido graxo se encontra e quais as possíveis doenças relacionada ao consumo excessivo. Estratégias educativas para assegurar a formação de hábitos alimentares saudáveis devem abranger conteúdos comuns e específicos, refletindo diferenças no consumo alimentar dos adolescentes.