

Área: Ciência

HÁBITOS ALIMENTARES: TIPO DE GORDURA E QUANTIDADE DE SAL UTILIZADO (Avaliação de Questionário)

Simone Felipin*

Farmacêutica, Pós-Graduada em Análises Clínicas e Toxicológicas, Mestranda do Curso de Atenção Integral à Saúde, Departamento Ciências da Vida, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí) e Universidade de Cruz Alta (Unicruz), Ijuí, RS.

**E-mail: sf_cuca@yahoo.com.br*

RESUMO – Os fatores culturais e psicossociais influenciam as experiências alimentares dos indivíduos que irão gerar suas preferências alimentares, nem sempre as mais saudáveis. Com o aumento da expectativa de vida e a grande cobertura da mídia pelas questões da saúde, os consumidores estão mais interessados nos benefícios da nutrição para o controle e prevenção das doenças. Porém, a mudança nos hábitos de vida, como o consumo de gordura vegetal e uso de sal na alimentação, nem sempre é fácil, por isso, o ideal é que sejam iniciados desde a infância. É fato que a alimentação é um fator importante para o surgimento de diversas doenças crônico-degenerativas, entretanto, se ela for adequadamente saudável ela contribuirá para a prevenção e manutenção da nossa saúde.

Palavras-chave: Sal, gordura vegetal, doenças cardiovasculares.

1 INTRODUÇÃO

Cada vez mais, a população vem procurando adotar hábitos mais saudáveis de vida para a busca da longevidade. E para que se modifiquem estes hábitos, é necessário, na maioria das vezes, modificarmos nosso estilo de vida, e isto também diz respeito aos alimentos que consumimos. A ideia de que o alimento possa prevenir ou curar algumas doenças não é novidade. Na cultura chinesa, as pessoas acreditam que os alimentos possuem efeitos medicinais (MORAES, COLLA, 2006).

Segundo Ramos e Stein (2000), “a alimentação é um dos fatores que contribui para o aparecimento de doenças crônico-degenerativas no ser humano, que são hoje a principal causa de mortalidade no adulto.” É necessário prevenir, mas acima de tudo conscientizar a população de adotar em sua rotina hábitos saudáveis, iniciando aos poucos com pequenas mudanças a fim de obter uma melhora na qualidade de vida, prevenindo o surgimento ou a evolução de doenças. Mudar o estilo de vida é difícil, e quase sempre é acompanhada de muita resistência, por isso, a maioria das pessoas não consegue fazer modificações e mantê-las por muito tempo.

Uma proposta de alimentação saudável para prevenção das doenças crônicas não transmissíveis há de propor dietas que estejam ao alcance da sociedade como um todo, e que tenham um impacto sobre os mais

importantes fatores relacionados às várias doenças; aumentar o consumo de frutas e verduras e estimular o consumo de arroz e feijão são exemplos de proposições que preenchem estes requisitos (SICHERI *et al*, 2000). O presente trabalho tem como objetivo demonstrar a relação entre o consumo elevado de óleo de cozinha e o uso de sal em pesquisa com 72 indivíduos adultos, realizada pelas alunas na disciplina de Avaliação Nutricional em Indivíduos e Populações do Curso de Mestrado Atenção Integral à Saúde da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí) e Universidade de Cruz Alta (Unicruz).

2 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva, transversal, utilizando uma busca bibliográfica com base em revisões de literatura através da utilização de artigos acadêmicos, livros e dados secundários. As informações sobre o material bibliográfico concentraram-se nas publicações da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nas bases de dados Lilacs (Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde), *Medline* (Literatura Internacional em Ciências da Saúde) e *SciELO* (*Scientific Electronic Library Online*).

Desenvolver uma pesquisa bibliográfica, através de revisão de literatura, constitui-se em parte integral da evolução da ciência e fornece aos profissionais de qualquer área, informação, bem como, proporciona a atualização, sobre o progresso corrente da ciência e sua literatura (FIGUEIREDO, 1990, p. 132).

Foram entrevistados 72 indivíduos adultos, 50% masculino e 50% feminino, trabalhadores, sobre o consumo de óleo de cozinha e sal em sua alimentação.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quando questionados sobre qual o tipo de gordura normalmente utilizada no preparo dos alimentos e quantas colheres, 94,44% das pessoas utilizam óleo vegetal, sendo que, 33,33% fazem uso em torno de 1 colher de sopa do mesmo no preparo de seus alimentos. Já quando questionadas se costumam adicionar sal aos alimentos já prontos para o consumo, 73,61% das pessoas responderam que não tem este hábito.

As formas tradicionais de comer estão orientadas a partir de um conjunto de lógicas e valores familiares que apontam para o consumo de alimentos ricos em gorduras saturada (banha de porco), temperos, açucares e carnes, consumidos sem restrições afora as econômicas ou aquelas relativas ao acesso a produção e distribuição de certos alimentos (FRANÇA, SIVIERO, GUTERRES, 2010). As tendências de elevação no consumo relativo de gorduras e de substituição de gordura animal por gordura vegetal são confirmadas em diversas pesquisas pelo País. A alteração na composição da ingestão lipídica no Brasil é importante na medida em que determina o aumento considerável no consumo relativo de ácidos graxos poli-insaturados e a relação mais favorável entre estes e os ácidos graxos saturados. Esta situação permite inferir efeitos benéficos sobre a incidência de algumas enfermidades crônico-degenerativas, em particular sobre a aterosclerose. Tal parece ter sido a ordem de grandeza na variação da relação poli-insaturados/saturados, que não seria infundado atribuir-se à mesma, algum papel na redução da mortalidade por doenças cardiovasculares que foram apontadas em grandes cidades como São Paulo (MONDINI, MONTEIRO, 1994).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem promovido campanhas para diminuir a ingestão diária de lipídios, principalmente dos ácidos graxos saturados como forma de prevenção e tratamento do excesso de peso corporal. O consumo de dieta hiperlipídica também contribui para o aparecimento das doenças incluindo as cardiovasculares, o que tem alertado os consumidores a aumentar sua atenção em cada alimento, pois os ácidos graxos saturados têm sido associados a diversas patologias, especialmente as cardiovasculares, e os ácidos graxos poli-insaturados, especialmente os essenciais (ômega 3 e 6), em quantidades adequadas podem promover a redução das doenças coronarianas (SILVA *et al*, 2015).

O consumo de alimentos ricos em sódio é elevado, sendo fator de risco independente para o aumento do risco de doenças cardiovasculares, com forte correlação com aumento da prevalência e do agravamento da hipertensão arterial sistêmica; um estudo da sensibilidade gustativa ao cloreto de sódio também é relevante para a mudança dos hábitos alimentares, uma vez que a adoção de uma dieta com teor reduzido de sódio pode resultar na percepção menos "saborosa" do alimento (PIOVESANA, GALLANI, SAMPAIO, 2012). O uso do sal com objetivo de agregar sabor não se dá apenas por meio do sal de cozinha, mas também pelos alimentos industrializados, produzidos por empresas especializadas na fabricação de temperos prontos, enlatados, embutidos, queijos e salgadinhos. O consumo de sal pela população é considerado proveniente de três principais fontes: 10% de sódio intrínseco (presente nos alimentos), 75% de alimentos processados e 15% do sal adicionado (CUPPARI, 2005).

A principal fonte de sódio na alimentação é o sal comum (40% de sódio), que é empregado rotineiramente na cozinha, no processamento dos alimentos e à mesa. O sal é muito utilizado na conservação de alimentos. Assim, alimentos industrializados, como temperos prontos, enlatados, embutidos, queijos e salgadinhos, contêm grande quantidade de sal. O consumo crônico de dieta com conteúdo elevado de sal está associado com maior pressão arterial e mortalidade por doenças cardiovasculares. Essa associação está diretamente relacionada à pressão arterial e às complicações cardiovasculares (COSTA, MACHADO, 2010). A hipertensão arterial é observada principalmente em comunidades com alta ingestão de sal. Essa constatação parece ser independente de outros fatores de risco, como obesidade e alcoolismo. Dessa forma, a restrição de sal na dieta é uma medida recomendada para a população de um modo geral e pode também reduzir em longo prazo, o risco de problemas cardiovasculares (SALAS *et al*, 2009).

4 CONCLUSÃO

O avanço na ciência da alimentação e nutrição tem se tornado constante nos últimos anos, e estes estudos geram resultados que devem ser usados para a melhoria da qualidade de vida da população desde a infância e adolescência, onde as características e gostos começam a ser desenvolvidos, para que o indivíduo não chegue à vida adulta com hábitos não saudáveis adquiridos lá da infância e que dificilmente serão modificados.

Um padrão alimentar mais balanceado e saudável deve ser incentivado por promover, em longo prazo, mudanças mais consistentes no perfil antropométrico da população. Atualmente, há evidências epidemiológicas de que a melhoria da alimentação apresenta um grande potencial para prevenir as doenças da atualidade (MOLINA *et al*, 2003). Portanto, hábitos alimentares adequados e consumo de alimentos pobres em gorduras

saturadas e ricas em fibras, juntamente com um estilo de vida saudável, repleto de exercícios físicos regulares, ausência de fumo e moderação no álcool, passa a ser peça chave na diminuição do risco de doenças e na promoção de qualidade de vida (POLLONIO, 2000).

5 AGRADECIMENTOS

A professora do Lígia Beatriz Bento Franz, ao Departamento Ciências da Vida, a Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí) e aos entrevistados.

6 REFERÊNCIAS

COSTA, FABIANA PIRES; MACHADO, SANDRA HELENA. O consumo de sal e alimentos ricos em sódio pode influenciar na pressão arterial das crianças? **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15 (supl. 1), p. 1383-1389, 2010. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/csc/v15s1/048.pdf> > Acesso em: 12.set.2015.

CUPPARI, L. Guia de nutrição: Nutrição clínica no adulto, 2º ed. Barueri: Manole, 2005.

FIGUEIREDO, Nice. Da importância dos artigos de revisão da literatura. **Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação**, São Paulo, v. 23, n. 1/4, p. 131-135, jan./dez. 1990.

FRANÇA, MARIA CRISTINA CAMINHA DE CASTILHOS; SIVIERO, JOSIANE; GUTERRES, LILIANE STANISÇUASKI. Da banha de porco ao leite desnatado: Um estudo antropológico sobre percursos e práticas alimentares entre idosos de um grupo de terceira idade. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.**, v. 15, nº 1, p. 11-31, 2010. Disponível em: < <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/18580/10924> > Acesso em: 11.set.2015.

MOLINA, MARIA DEL CARMEN BISI; CUNHA, ROBERTO DE SÁ; HERKENHOFF, LUIS FERNANDO; MILL, JOSÉ GERALDO. Hipertensão arterial e consumo de sal em população urbana. **Rev. Saúde Pública**, v. 37, nº 6, p. 743-750, 2003. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v37n6/18017> > Acesso em: 10.set.2015.

MONDINI, LENISE; MONTEIRO, CARLOS A. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962-1988). **Rev. Saúde Pública**, v. 28, nº 6, p. 433-439, 1994. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v28n6/07.pdf> > Acesso em: 11.set.2015.

MORAES, F. P.; COLLA, L. M. Alimentos Funcionais e Nutracêuticos: Definições, Legislação e Benefícios à Saúde. **Revista Eletrônica de Farmácia**. V.3, nº2, p.109-122, 2006.

PIOVESANA, PAULA DE MOURA; GALLANI, MARIA CECÍLIA BUENO JAYME; SAMPAIO, KARINA DE LEMOS. Revisão: Metodologias para análise da sensibilidade gustativa ao sal. **Braz. J. Food Technol.**, v. 15, nº 3, Campinas, 2012. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-67232012000300001&lang=pt > Acesso em: 07.set.2015.

POLLONIO, M. A. R. Alimentos Funcionais: As recentes tendências e os aspectos de segurança envolvidos no consumo. **Rev. Hig. Alim.** v.14, nº74, p.45-59, 2000.

- RAMOS, MAUREM; STEIN, LILIAN M. Desenvolvimento do Comportamento Alimentar Infantil. **Jornal de Pediatria**, v. 76, supl. 3, 2000. Disponível em: < <http://www.cookie.com.br/site/wp-content/uploads/2014/07/Desenvolvimento-do-comportamento-alimentar-infantil.pdf> > Acesso em: 10.set.2015.
- SALAS, CYNTHIA KIMIE TASHIRA SALDIAS; SPINELLI, MÔNICA GLÓRIA NEUMANN; KAWASHIMA, LUCIANE MIE; UEDA, ALINE MIYEKO. Teores de sódio e lipídios em refeições almoço consumidas por trabalhadores de uma empresa do município de Suzano, SP. **Rev. Nutr.** v. 22, nº 3, Campinas, mai-jun, 2009. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732009000300003 > Acesso em: 12.set.2015.
- SCHIERI, ROSELY; COITINHO, DENISE C.; MONTEIRO, JOSEFINA B.; COUTINHO, WALMIR F. Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável Para a População Brasileira. **Arq. Bras. Endocrinol. Metab.**, São Paulo, v. 44, nº 3, jun/2000. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302000000300007&script=sci_arttext&tlng=pt > Acesso em: 10.set.2015.
- SILVA, THAMARA LÚCIA; ROCHA, RENATA ABADIA REIS; ALVES, LUCÉLIA CRISTINA; ROCHA, LENÍZY CRISTINA REIS; FERREIRA, CHRISTIANE LARA RODRIGUES; RIBEIRO, MICHELE NAYARA; CUNHA, DENISE DE PAIVA; CRUZ, RICHTIER GONÇALVES DA; SANTOS, VIRGÍNIA SOUZA; ALMEIDA, MARTHA ELISA FERREIRA DE. Efeito da ingestão de farinha de taioba sobre o peso corporal de ratos previamente alimentados com óleo de soja e banha suína. **SaBios: Rev. Saúde e Biol.**, v. 10, nº 2, p. 27-34, mai-ago, 2015. Disponível em: < <http://revista.grupointegrado.br/revista/index.php/sabios2/article/view/1670/699> > Acesso em: 11.set.2015.