



## **AValiação DO CONSUMO DE DIETAS RICAS EM GORDURA E POBRES EM FIBRA EM ADULTOS E IDOSOS DE UM CENTRO DE ATENÇÃO À TERCEIRA IDADE**

**Autor(es):** MELLER, Fernanda de Oliveira; SCHÄFER, Antônio Augusto; SANTOS, Leonardo Pozza dos; DALLAZEN, Camila; VIEIRA, Maria de Fátima Alves.

**Apresentador:** Fernanda de Oliveira Meller

**Orientador:** Maria de Fátima Alves Vieira

**Revisor 1:** Silvana Iturriet Paiva

**Revisor 2:** Denise Halpern Silveira

**Instituição:** UFPel

### **Resumo:**

Estudos sugerem que a gordura dietética tem importante papel no desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Por outro lado, dietas ricas em fibra teriam efeito protetor contra essas doenças, além de poderem prevenir a obesidade, diabetes e alguns tipos de câncer. Apesar disso, elevado consumo de gorduras e baixa ingestão de alimentos fontes de fibras ainda são prevalentes na dieta, tanto em países desenvolvidos como em países em desenvolvimento. O objetivo do presente estudo foi descrever o consumo de dietas ricas em gordura e pobres em fibra em adultos e idosos frequentadores de um centro de atenção à terceira idade da cidade de Pelotas/RS. Foi aplicado o questionário proposto por Block em indivíduos com 53-60 anos, frequentadores de um centro de atenção à terceira idade da cidade de Pelotas/RS. Esse questionário foi dividido em duas partes: a primeira, composta de 15 itens alimentares, visa avaliar a frequência de consumo de alimentos ricos em gordura. A segunda, composta de 9 itens, objetiva avaliar a ingestão de alimentos ricos em fibras. Indivíduos que obtiveram mais de 27 pontos na primeira parte foram classificados como tendo dieta rica em gordura, e os que obtiveram menos de 20 pontos na segunda parte foram classificados como tendo dieta pobre em fibra. A medida de peso e altura foi coletada com o indivíduo descalço, em posição ortostática. Foi utilizada balança digital, com capacidade de 150 Kg e estadiômetro portátil. O estado nutricional foi classificado segundo a Organização Mundial da Saúde. Foram considerados com sobrepeso os que apresentaram valores de Índice de Massa Corporal (IMC) iguais ou superiores a 25 kg/m<sup>2</sup> e com obesidade, quando os valores de IMC eram iguais ou superiores a 30 kg/m<sup>2</sup>. A maior prevalência de dietas ricas em gordura (10,7%) foi encontrada na faixa etária de 53-60 anos e naqueles com sobrepeso, de acordo com resultados encontrados na literatura. Dietas pobres em fibra (64,3%) foram evidenciadas na faixa etária de 61-68 anos e nos que apresentaram sobrepeso. Resultados semelhantes foram apresentados por outro estudo, o qual observou um menor consumo de fibras em idosos (10,5g/dia) do que na população adulta (13,9g/dia). Considerando que hábitos alimentares estão inseridos em estruturas culturais, econômicas e políticas, é necessário haver maior ênfase na promoção de políticas dirigidas aos determinantes do consumo de frutas, verduras, cereais integrais e produtos com altos teores de gordura.