

## **Avaliação do consumo de açúcar dos frequentadores e colaboradores da Unidade de Alimentação e Nutrição de uma Instituição Filantrópica de Pelotas/RS.**

**BRIÃO, Milene da Silva<sup>1</sup>; GEIGER, Júlia Martin<sup>1</sup>; SILVA, Débora Oliveira<sup>2</sup>; BORGES, Lúcia Rota<sup>3</sup>**

*1 – Acadêmica/Faculdade de Nutrição - UFPel*

*2 – Nutricionista, Mestranda em Nutrição e Alimentos – Faculdade de Nutrição – UFPel*

*3 – Professora do Departamento de Nutrição – Faculdade de Nutrição – UFPel*

*[milenebriao@gmail.com](mailto:milenebriao@gmail.com)*

### **1 INTRODUÇÃO**

A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e proteção à saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania. A relação entre dieta e prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) tem sido objeto de grande interesse entre diversos pesquisadores. As modificações observadas na estrutura da dieta dos indivíduos estão sendo alvo de preocupações, principalmente em relação às conseqüências que estas modificações podem acarretar à saúde da população (COUTINHO, 2008).

Alguns componentes específicos, tais como gorduras saturadas, sal, álcool e açúcares, quando ingeridos em excesso, têm sido identificados como fatores de risco para o aumento da prevalência das DCNT (COUTINHO, 2008).

Dados recentes mostram que o consumo médio de açúcares extrínsecos por brasileiro é cerca de 55Kg/ano e nos Estados Unidos a quantidade total por ano é de 70Kg. Açúcares extrínsecos podem ser definidos como aqueles que estão fora da estrutura celular dos alimentos, incluindo os açúcares livres (açúcares de mesa refinados) adicionados aos alimentos pelo próprio consumidor ou durante o processamento de produtos como refrigerantes, confeitos, doces e outros (FREIRE, 1994).

Diversos estudos já evidenciaram a relação entre a alta ingestão de açúcares e ocorrência de DCNT como obesidade, diabetes e câncer (ROSA, 2008). A tendência apresentada no consumo de alimentos ricos em açúcares simples é motivo de preocupação tendo em vista os efeitos deletérios destes alimentos quando consumidos em excesso e de forma desarmoniosa em relação ao conjunto da alimentação, com sérias repercussões no que tange ao aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade (CARMO, 2006).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde, publicado em 2006, o consumo de açúcares simples não deve ultrapassar 10% da energia total diária o que equivale a 1 porção de açúcar simples por dia, que corresponderia a 28g de açúcar. Isso significa uma redução de, pelo menos, 33% (um terço) na média atual de consumo da população (OMS, 2006).

Diante do exposto, o presente estudo teve por objetivo avaliar a quantidade de açúcar simples adicionado aos líquidos servidos durante as refeições em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) de uma Instituição Filantrópica localizada na cidade de Pelotas/RS, afim de verificar se os níveis estão de acordo com o preconizado pelo Guia Alimentar da População Brasileira (2006).

## 2 METODOLOGIA

O trabalho foi realizado no Instituto de Menores Dom Antonio Záttera, localizado na cidade de Pelotas/RS, entre os meses abril e maio de 2010. A UAN do instituto produz diariamente 158 refeições.

A população alvo do estudo foram os usuários do serviço de alimentação, sendo ela composta por crianças, adolescentes e adultos.

Foi avaliada a quantidade de açúcar adicionado aos líquidos ingeridos pelos comensais da UAN, nas seguintes refeições: desjejum, almoço e lanche. Os resultados foram apresentados por quantidades médias adicionadas.

Como procedimento metodológico utilizou-se o método de pesagem direta do ingrediente avaliado. Para a obtenção destes pesos foi utilizada uma balança marca Filizola, com capacidade máxima de 10 Kg e precisão de 100 g.

No início da pesquisa efetuou-se a pesagem do recipiente utilizado no porcionamento do açúcar, primeiramente vazio e depois cheio, descontando o peso do mesmo para realizar o desconto do recipiente. O consumo de açúcar foi avaliado pela relação entre o consumo total e o número de comensais nas três preparações avaliadas e comparado com o recomendado pelo Guia Alimentar da População Brasileira.

Os dados coletados foram tabulados e analisados no programa Microsoft Excel 2003. Foi realizada uma análise descritiva, com os resultados apresentados por médias.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliadas as quantidades de açúcar adicionadas aos líquidos ingeridos no desjejum, almoço e lanche da UAN pelos 158 indivíduos que realizam suas refeições na unidade, conforme a Tabela 1.

As preparações analisadas foram: café preto, leite com achocolatado, sucos de frutas e sucos artificiais.

**Tabela 1:** Análise da quantidade de açúcar adicionado pelos comensais às preparações líquidas de uma UAN de Pelotas, RS.

	<b>CRIANÇAS E ADOLESCENTES</b>		<b>FUNCIONÁRIOS</b>	
	<b>N</b>	<b>Consumo/pessoa (g)*</b>	<b>N</b>	<b>Consumo/pessoa (g)*</b>
Desjejum	48	7	13	33
Almoço	73	10	13	10
Lanche	37	8	7	54
<b>TOTAL</b>		<b>25</b>		<b>97</b>

\* Resultados expressos em médias

Conforme os dados apresentados na Tabela 1, pode-se observar que o consumo médio diário por pessoa foi de 25g nos escolares e 97g nos adultos, ultrapassando as recomendações atuais. É importante ressaltar que o consumo diário provavelmente seja maior do que o encontrado, visto que todos os participantes da pesquisa realizam pelo menos mais uma refeição fora da instituição.

Além disso, é preciso levar em consideração o consumo de outros produtos industrializados, como sucos artificiais e achocolatados que contém certa quantidade de açúcar e que não foi avaliada neste trabalho.

Observa-se que a população em estudo ultrapassa o limite de consumo de açúcar simples preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2006), onde estipula um valor máximo de 28g dia por pessoa. Esse é um dado relevante e de importância uma vez que, segundo Rosa et al. (2008), o excesso de consumo de açúcar pode ser fator de risco para diversas doenças crônicas, entre elas a cárie dental e a obesidade. O autor sugere que as recomendações de consumo de açúcar deveriam estar presentes nas políticas nacionais de agricultura, alimentação e saúde e também influenciar na conduta de nutricionistas e indústrias de alimentos a fim de alcançar uma redução do consumo a níveis inferiores a 10% do total de calorias.

#### 4 CONCLUSÕES

Com o presente estudo pode-se concluir que o consumo de açúcar extrínseco pelos usuários do serviço de alimentação ultrapassa os valores recomendados pelo Guia Alimentar.

Sendo assim, seria interessante implantar dentro da instituição projetos que envolvam estratégias educativas que enfatizem a redução do consumo de açúcares e o benefício desta redução para a saúde da população que realiza suas refeições dentro da UAN.

Alem disso, é relevante novas pesquisas para rastrear não só a quantidade de açúcar, mas as quantidades de sal e óleo que são utilizadas no preparo das refeições, pois são conhecidos os efeitos que o uso inadequado desses componentes acarretam à saúde.

#### 5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARMO, Marina Bueno do et al. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo, v. 9, n. 1, 2006.

COUTINHO, J. G. et al. A desnutrição e a obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.24 supl. 2, 2008.

FREIRE, Maria do Carmo M.; CANNON, Geoffrey; SHEIHAM, Aubrey. Análise das recomendações internacionais sobre o consumo de açúcares publicadas entre 1961 e 1991. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 28, n. 3, 1994.

Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável - Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

ROSA, Marco Aurélio Camargo da et al. Processo de desenvolvimento de um questionário para avaliação de abuso e dependência de açúcar. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 8, 2008.