

**7º Simpósio de Ensino de Graduação****CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES POR IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS,
ROSÁRIO, ARGENTINA****Autor(es)**

MARINA CALEFO BERTAIA

Orientador(es)

PATRICIA CARREIRA NOGUEIRA

1. Introdução

O processo de envelhecimento está associado a mudanças fisiológicas, sistêmicas e anatômicas. O conhecimento dessas mudanças e o cuidado com as pessoas que estão passando por esse processo têm um caráter fundamental para a promoção de saúde. Neste contexto, está inserido também o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e doenças incapacitantes, o que leva a uma dependência de cuidados externos, seja no âmbito familiar ou profissional (TORAL, GUBERT, SCHMITZ, 2006).

A nutrição atua de maneira fundamental no processo de envelhecimento, uma vez que o hábito alimentar é um fator significativo no desenvolvimento de uma série de patologias comuns ao idoso (ACUÑA, 2004). O consumo de alimentos de origem vegetal como frutas, verduras e legumes estão associadas com uma menor incidência no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. De acordo com o World Health Organization (WHO), a baixa ingestão de frutas e verduras é responsável pelo desenvolvimento de 31% cardiopatias isquêmicas, de 11% dos acidentes vasculares cerebrais (AVC), de 19% do câncer gastrointestinal e de 85% das doenças cardiovasculares (WHO, 2003).

Recomenda-se uma ingestão de no mínimo 400 g ou 5 porções por dia, sendo aproximadamente 150 quilos/pessoa/ano (WHO, 2003; JACOBY, 2006). Esses alimentos têm papel fundamental em uma dieta saudável, uma vez que são ricos em vitaminas, minerais, antioxidantes, fibras e propriedades funcionais, que auxiliam na prevenção de deficiências em micronutrientes como também na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, as frutas, legumes e verduras possuem baixo teor calórico o que auxilia na manutenção do peso, e conseqüentemente auxilia na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis advindas da obesidade como, diabetes, hipertensão, doença cardíaca, dislipidemias entre outros (BRASIL, 2006; FIGUEIREDO, 2008).

2. Objetivos

Avaliar o consumo de frutas, verduras e legumes de idosos residentes em uma instituição geriátrica em Rosário, Argentina.

3. Desenvolvimento

A população estudada foi composta por 45 indivíduos, com idade superior a 60 anos, todos moradores de uma instituição geriátrica particular na cidade de Rosário (Santa Fé), Argentina. Não participaram do estudo, idosos acamados ou com alterações cognitivas. Para a avaliação dietética foi utilizado o dia alimentar habitual corrigido pela frequência habitual de consumo, sendo as informações transformadas em porções médias e analisada a adequação dos grupos alimentares de frutas, verduras e legumes, sendo utilizada a recomendação da WHO (2003), no programa 5 ao dia, que sugere o consumo de no mínimo 5 porções de frutas e/ou hortaliças, todos os dias. Foi investigado também, o cardápio oferecido pela instituição, e a quantidade, por porção, de cada alimento.

4. Resultado e Discussão

A população foi composta por 45 indivíduos, sendo 35 destes do sexo feminino (77,8%) e 10 do sexo masculino (22,2%). O consumo, em porções, das frutas, verduras e legumes de acordo com o sexo é apresentado na Tabela 1. Observa-se, entre os idosos, que a grande maioria de mulheres (85,7%) e de homens (90%) relatam não consumir ou consumir no máximo 1 porção de frutas. O mesmo é constatado na análise do consumo de verduras, onde 94,3% das mulheres e 90% dos homens não consomem ou consomem no máximo 1 porção deste alimento. Em relação aos legumes verifica-se uma preferência maior, sendo que 42,8% das idosas e 90% dos idosos consomem entre 2 a 3 porções do referido alimento.

A tabela 2 mostra a média de consumo em porções destes alimentos. Nota-se que os homens (4,1) têm uma média de consumo diário de FLV maior que as mulheres (3,5).

Na avaliação da dieta habitual, considerou-se o consumo em porção de frutas, legumes e verduras (FLV). Os resultados obtidos mostram um baixo consumo de frutas e verduras tanto para homens quanto para mulheres, e em relação aos legumes o consumo é um pouco maior. Quando analisamos a média das porções, observa-se que há um consumo maior entre o sexo masculino (4,1) quando comparado ao sexo feminino (3,5). Serdula et al (1995) encontraram uma prevalência de consumo de 3,7 porções entre as mulheres e 3,3 porções entre os homens, dados distintos em relação ao presente trabalho.

Quando analisamos os alimentos separadamente, observa-se que o maior consumo está entre os legumes. Uma hipótese para tal preferência pode ser o modo de preparo deste alimento, já que a maioria dos legumes necessita de cocção, e nesta fase da vida há certa dificuldade em consumir alimentos mais tenros. De acordo com Campos et al (2000) o uso de próteses dentárias fazem com que os idosos mastiguem com menos eficiência, e a consequência disso é o baixo consumo de carnes, frutas e vegetais frescos, levando esses indivíduos a optarem por alimentos macios e de fácil mastigação.

Ao observar a quantidade de porções consumidas por tais grupos, do presente estudo, nota-se que o consumo não atinge aquele preconizado pelo World Health Organization (WHO, 2003). Tal recomendação é de no mínimo 400g ou 5 porções de frutas e vegetais, e o baixo consumo destes corresponde a um dos grandes riscos para a mortalidade mundial. Isso porque, estes alimentos auxiliam na prevenção de doenças crônicas como as doenças cardíacas, alguns tipos de câncer, diabetes e obesidade, bem como na prevenção de deficiência em micronutrientes.

Várias estratégias tem sido montadas para aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes, uma delas é o programa 5 ao dia, que iniciou nos Estados Unidos e atualmente atua em mais de 40 países (GOMES et al, 2006, GOMES, 2007).

5. Considerações Finais

Com base nos resultados apresentados é possível concluir que esta população idosa possui um baixo consumo de frutas legumes e verduras. Com isso, aumenta-se a chance de desenvolver algumas doenças crônicas não transmissíveis, sendo algumas dessas, as doenças cardíacas, alguns tipos de câncer, obesidade e doenças relacionadas a esta.

A atenção ao cuidado nutricional para este tipo de população se torna imprescindível, e é necessário levar em consideração as mudanças pelas quais passam estes indivíduos. Mudanças fisiológicas e anatômicas naturais do envelhecimento, mudanças sócio-econômicas, psicossociais, todas se relacionam com o estado nutricional do idoso. Condutas que têm por objetivo a melhoria do estado nutricional dessa população devem ser adotadas em todos os segmentos interligados a vida cotidiana destes indivíduos.

Referências Bibliográficas

- ACUÑA, K.; CRUZ, T. Avaliação do estado nutricional de adultos e idosos e situação nutricional da população brasileira. Arq. Bras. Endocrinol e Metabo, v.48, n. 3, 2004.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. 1ª edição, 2006.
- CAMPOS, M.T.F.S.; MONTEIRO, J.B.R.; ORNELAS, A.P.R.C. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Rev. Nutr., v.13, n.3, p.157-65, 2000.

FIGUEIREDO, I.C.R.; JAIME, P.C.; MONTEIRO, C.A. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos da cidade de São Paulo. Rev. Saúde Pública, v.42, n.5, p.777-85, 2008.

GOMES, F.S.; DA CRUZ, R.; DE CASTRO, I.R.R. Promoción de frutas y hortalizas en brasil: la contribución del programa 5 al día. Rev. Chil de Nutr, v.33, n.1, p.295-299, Santiago, 2006.

GOMES, F.S. Frutas, legumes e verduras: recomendações técnicas versus constructos sociais. Rev. Nutr., v.20, n.6, p.669-680, Campinas, 2007.

JACOBY, E.; KELLER, I. La promoción del consumo de frutas y verduras en América Latina: Buena oportunidad de acción intersectorial por una alimentación saludable. Rev. Chil de Nutr, v.33, n.1, 2006.

SERDULA, M. K.; et al. Fruit and vegetable intake among adults in 16 states: results of a brief telephone survey. Am Journal of Public Health, v.85, n.2, 1995.

TORAL, N; GUBERT, M, B; SCHMITZ, B. A. S. Perfil da alimentação oferecida em instituições geriátricas do Distrito Federal. Rev. Nutr., Campinas, v.19, n.1, p.29-37, jan/fev, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Fruit and Vegetable Promotion Initiative – report of the meeting. Geneva, 2003.

Anexos

Tabela 1 – Consumo de frutas, verduras e legumes em porções

	Mulher (n=35)		Homem (n=10)	
	N	%	N	%
Frutas				
0 – 1	30	85,7	9	90
2 – 3	5	14,3	1	10
≥ 4	-	-	-	-
Verduras				
0 – 1	33	94,3	9	90
2 – 3	2	5,7	1	10
≥ 4	-	-	-	-
Legumes				
0 – 1	17	48,6	1	10
2 – 3	15	42,8	9	90
≥ 4	3	8,6	-	-

Tabela 2 – Média do consumo das porções de frutas, legumes e verduras

	Mulher (n=35)	Homem (n=10)
Fruta	0,9	0,8
Legume	1,9	2,5
Verdura	0,7	0,8
Total	3,5	4,1