

13ª JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

NUTRIÇÃO

CONTRIBUIÇÕES DO FEIJÃO (PHASEOLUS VULGARIS) NO ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS

Mariana Duarte Azevedo¹ (IC/UNIRIO); Ana Paula Fernandes Gomes² (orientador); Maria Luiza Garcia Rosa³ (orientador).

1- Escola de Nutrição; Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

2- Professora do Departamento de Nutrição Fundamental; Escola de Nutrição; Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

3- Professora do Instituto da Comunidade; Universidade Federal Fluminense.

Palavras-chave: feijão; envelhecimento; saúde.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a população mundial tem apresentado alteração na sua distribuição etária, essa mudança é consequência do aumento da expectativa de vida, que leva a uma expansão no número da população idosa, o que representa novos desafios e entendimentos da pesquisa nutricional. O Brasil, assim como os demais países, está passando por um processo de envelhecimento rápido e intenso. O envelhecimento, apesar de ser um processo natural, submete o organismo a diversas alterações funcionais, com repercussões nas condições nutricionais do idoso. Dentre as consequências dessas alterações está a mudança de hábito alimentar, que leva muitas vezes a subtração de certos alimentos, por questões como digestibilidade, dificuldade no preparo, entre outros, e o feijão pode ser tido como um exemplar dessa situação.

Segundo a POF 2009 (Pesquisa de Orçamento Familiar), os idosos tem o segundo menor consumo per capita de feijão da população, o que traz a discussão um dado preocupante, levando-se em conta todos os benefícios que o consumo do feijão pode trazer para a saúde.

Leguminosas são importantes fontes de fibras, proteínas, fósforo, ferro, magnésio e fornecem carboidratos complexos para a dieta. Assim, cada vez mais, faz-se necessário o estudo do consumo de feijão pela população, pelo feijão ser considerado culturalmente um alimento da dieta do brasileiro. Diante disso, estudar o consumo de feijão e suas contribuições para um bom estado nutricional, torna-se pertinente e necessário.

OBJETIVO

O presente estudo visa correlacionar o consumo de feijão preto com o perfil bioquímico e antropométrico da população idosa atendida pelo Programa Médico de Família de Niterói- RJ.

METODOLOGIA

O estudo fundamentou-se na coleta e posterior análise das informações do banco de dados do Projeto DIGITALIS, da Universidade Federal Fluminense - UFF, realizado entre 2011 e 2012 que teve como principal objetivo, estimar a prevalência de doenças crônicas em adultos de 45 anos ou mais, assistidos pelo Programa Médico de Família de Niterói-RJ. A investigação do Estudo Digitalis constou de exames laboratoriais (sangue e urina), exames complementares (eletrocardiograma e ecocardiograma), consulta médica e de enfermagem, aplicação de questionário com instrumentos previamente validados, DEXA, Recordatório 24h de Atividades e Dieta, todos aplicados por estudantes e profissionais da área de saúde, devidamente treinados.

Foram entrevistadas 940 pessoas, dentre elas 554 mulheres e 386 homens e todos os dados coletados foram sumarizados e lançados no programa SPSS Statistics versão 13.0, para análises e comparações. Este trabalho está vinculado ao projeto de pesquisa intitulado "Avaliação do consumo de leguminosas", aprovado pelo Departamento de Pesquisa da UNIRIO (nº 000054/2011), por estar de acordo com as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa.

RESULTADOS

A média de idade dos entrevistados foi de 59 anos (± 11 anos). Dos 940 entrevistados, 62% disseram consumir o feijão preto somente de uma a três vezes no mês e apenas 44% da população que relatou o consumo da leguminosa de duas a três vezes ao dia. Destes, 57% relataram ingerir a quantidade de duas conchas ao dia, sendo este o maior percentual de consumo encontrado na amostra. O Índice de Massa Corporal – IMC apontou que os indivíduos que tem o hábito de consumir a leguminosa com maior frequência e quantidade, apresentam valores de IMC menores em relação aos que não consomem. A avaliação da Circunferência de Cintura também se mostrou menor entre os consumidores, média de 85,8 cm (± 10 cm). Foram encontradas correlações negativas entre a quantidade consumida da leguminosa e os valores de IMC ($r = -0,046$) e circunferência de cintura ($r = -0,141$).

O consumo de feijão apresentou também influência no perfil lipídico, tendo sido encontrados valores inferiores de triglicerídios, colesterol total e LDL. Além disso, foi encontrada uma correlação negativa entre o consumo de feijão e os valores de LDL ($r = -0,35$).

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados corroboram a importância do feijão preto como fonte de fibras que podem atuar benéficamente no controle da saciedade e, consequentemente, do peso e também do perfil lipídico. Fatores relevantes para um processo de envelhecimento saudável e equilibrado. Por isso, além de ser um elemento da cultura brasileira, o feijão atua de forma importante na manutenção da saúde e prevenção de doenças crônicas, devendo o consumo do mesmo ser incentivado através de políticas públicas.



13ª JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

REFERÊNCIAS

- Cardoso, MA. Nutrição Humana: Nutrição e Metabolismo. Rio de Janeiro: Ed Guanabara Koogan, 2006. 32p.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity preventing and managing the global epidemic: Report of a WHO Consultation of Obesity. Genebra, p. 272-277, Jun. 1998.
- Dagnith Liz Bejarano Luján; Alda Jusceline Leonel; Priscila Zaczuk Bassinello; Neuza Maria Brunoro Costa. Variedades de feijão e seus efeitos na qualidade protéica, na glicemia e nos lipídios sanguíneos em ratos. Ciênc. Tecnol. Aliment.; Vol.28; suppl.0; Campinas; Dec.2008.
- Luiza Carla Vidigal Castro; Sílvia do Carmo Castro Franceschini; Sílvia Eloíza Priore; Maria do Carmo Gouveia Pelúzio. Nutrição e doenças cardiovasculares: os marcadores de risco em adultos. Rev. Nutr.; vol.17; nº. 3; Campinas; July/Sept. 2004.
- Alcido Elenor Wander; Carlos Magri Ferreira. Consumo de feijão ; Embrapa (Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária) Disponível em: http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/Agencia4/AG01/arvore/AG01_62_1311200215103.html. Acesso em: 10/05/2014.
- ARORA, S., KASSARJIAN, Z., KRASINSKI, S.D. Effect of age on tests of intestinal and hepatic function in the healthy humans. Gastroenterology, Philadelphia, v.96, n.6, p.1560-1565, 1989.
- CHAAR, C. F.S. Avaliação nutricional e alimentar de idosos matriculados do Centro de saúde. Revista da Área de Ciências Biológicas e da Saúde, v.1, n.1, p.12-15, 1996.
- CHAIMOWICZ, F.A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v.31, n.2, p.184-200, 1997.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Pesquisa de Orçamento familiar – POF (2008). Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/>. Acesso em: 10/05/2014.