



Avaliação do conhecimento dos idosos da cidade de Limeira sobre alimentos funcionais: uma análise quali-quantitativa

Marcela M. Lage*, Rosângela M. N. Bezerra

Resumo

Estudo descritivo, transversal em idosos voluntários residentes da cidade de Limeira através da aplicação de um questionário sociodemográfico, um roteiro de entrevista de conhecimento sobre alimentos funcionais e de um questionário de frequência alimentar. Como fator de inclusão foi selecionado para participar apenas indivíduos de 60 anos ou mais de idade, com boas condições cognitivas para compreender e responder às questões dos formulários. Os entrevistados (n=18) apesar de não conhecerem a definição científica, têm familiaridade sobre os possíveis benefícios ou riscos à saúde que alguns alimentos podem oferecer. Entretanto, foi observado uma prevalência de 64% de hipertensão, 36% de diabetes e 29% de dislipidemia nos indivíduos, além de um consumo não condizente com as informações que eles detêm sobre os alimentos, indicando que talvez, apenas o conhecimento não seja suficiente para uma ingestão adequada e conseqüentemente prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. Há a necessidade de um consumo regular precoce dos alimentos contendo compostos bioativos aliado a bons hábitos de vida.

Palavras-chave:

Idosos, conhecimento, alimentos funcionais.

Introdução

Com o aumento da expectativa de vida é previsto que os idosos sejam mais de 20% da população em 2050. O envelhecimento é caracterizado por mudanças morfológicas, bioquímicas, funcionais, psicológicas, entre outras, tornando os idosos mais susceptíveis a desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), aumentando-se a necessidade de cuidados com a alimentação e a saúde. Alguns compostos bioativos presentes nos alimentos são descritos como auxiliares na prevenção e/ou redução do risco das DCNT, e são caracterizados como alimentos com propriedades funcionais, desde que associados a uma vida equilibrada. O objetivo do estudo foi identificar o grau de conhecimento que idosos da cidade de Limeira têm sobre alimentos funcionais.

Resultados e Discussão

Através das entrevistas foram obtidos os seguintes dados:

Tabela 1. Dados Sociodemográficos

Idade	73 ± 8 anos
Feminino	77,7%
Masculino	22,3%
Casado (a)	50%
Ensino Superior Completo	27,8%
Presença de Patologias	77,7%
Consumo de Alcool	33,3%
Ex-tabagistas	16,6%

Aproximadamente 66,6% dos participantes disseram ter conhecimento sobre o termo alimento funcional. Contudo, quando foi pedido para aqueles que tinham familiaridade explicassem o que era, muitos não sabiam dizer, outros responderam: “os alimentos da pirâmide alimentar”, “os básicos” e “o trivial”. Dos doze idosos que responderam saber o que eram alimentos funcionais, 75% acreditavam que o arroz e feijão fossem classificados dentro desse termo. Praticamente todos (94,4%) disseram que alimentos trazem benefícios à saúde. As informações provinham principalmente de Família (77,8%), Nutricionistas (44,4%), Internet (38,8%), Médicos (22,2%),

Leitura (22,2%) e Amigos (16,7%). Alguns benefícios à saúde de alguns alimentos eram de conhecimento unânime, sendo eles: alface, rúcula, tomate, aveia, brócolis, maçã, beterraba, cenoura, alho e cebola. Outros eram também de conhecimento de todos que poderiam trazer riscos à saúde, como: salgadinho, batata frita e refrigerante; entretanto alguns alimentos causaram dúvidas, como: carne vermelha, arroz branco, sardinha, bolacha, farinha branca, chocolate e vinho. A frequência de consumo de mais de cinco vezes por semana, foi de: cebola (100%), alho (100%), alface (88,9%), tomate (72,2%), condizente com o conhecimento que eles expressaram. Já a cenoura, a maçã, a rúcula, o brócolis, a aveia e a beterraba que também foram consideradas benéficas para saúde, o consumo de mais de cinco vezes por semana foi de apenas 55,6%, 33,3%, 27,8%, 27,8%, 16,7% e 16,7% respectivamente, valores relativamente baixos pela ciência que eles demonstraram ter sobre esses alimentos.

Conclusões

O termo Alimento Funcional ainda não é muito conhecido e divulgado entre os idosos, apesar da definição de alimentação saudável ser praticamente intrínseca a eles e o conhecimento de quais alimentos podem ser prejudiciais à saúde também. Entretanto o consumo não condiz com o que eles sabem para que sirva de fator de proteção às DCNT. Pelo fato do mundo estar envelhecendo rapidamente, é necessária a melhora dos hábitos de vida precocemente, com isso profissionais da saúde, principalmente médicos e nutricionistas podem utilizar o conceito de funcionalidade dos alimentos e ensinar a importância de uma boa alimentação como prevenção e auxílio no tratamento de algumas DCNT.

BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, p.229, 2011.

CAMPOS, C. J. G. Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.57, n.5, p.611-614, 2004.

SHIBAMOTO, T.; KANAZAWA K.; SHAHIDI, F.; HO, C. Functional Food and Health, **American Chemical Society**, v.993, n.1, p.1-6, 2008.