



## AVALIAÇÃO DA INGESTÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES EM IDOSOS RESIDENTES EM CIDADES DA REGIÃO DE CAMPINAS-SP

Bruna Zeferino Mathias\*, Beatriz P.S; Gabriela B; Grazielle M.S; Carolina N.F; Larissa M.H; Ligiana P.C.

### Resumo

**Objetivo:** Avaliar o consumo de frutas, verduras e legumes (FVL) em idosos residentes no município de Limeira e seus fatores associados. **Métodos:** Foram coletados dados de 159 idosos (>60 anos) e questionadas questões pessoais, socioeconômicas e de saúde. O consumo de FVL foi avaliado por meio de um recordatório de 24 horas e foram considerados com consumo adequado a ingestão  $\geq 3$  porções de frutas e  $\geq 3$  porções de verduras e legumes. Foram mensuradas prevalências e as diferenças das variáveis pelo teste qui-quadrado ( $\chi^2$ ) de Pearson e teste de Mann Whitney com valor crítico de  $p < 0,05$ . A prevalência da adequação do consumo de FVL pelos idosos se mostrou baixa e o consumo inadequado foi associado ao maior IMC e a um menor número de lanches entre as refeições principais ao longo do dia.

**Palavras-chave:** idoso, nutrição, consumo alimentar.

### Introdução

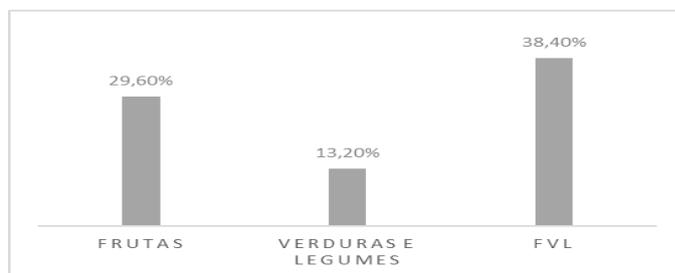
A partir da transição demográfica houve um aumento da expectativa de vida acarretando a um envelhecimento da população<sup>1</sup>. Nesse contexto, esse processo leva a algumas alterações fisiológicas importantes que podem prejudicar o consumo de frutas, verduras e legumes (FVL) em idosos<sup>2</sup>. Esses alimentos são excelentes fontes de vitaminas, minerais, fibras e fatores antioxidantes, além de prevenir a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, muito prevalentes na população idosa. O objetivo do estudo foi avaliar o consumo de frutas, verduras e legumes em idosos residentes no município de Limeira e seus fatores associados.

### Resultados e Discussão

Foram coletados dados de 159 idosos (>60 anos) e questionadas questões pessoais, socioeconômicas e de saúde. O consumo de FVL foi avaliado por meio de um recordatório de 24 horas e foram considerados com consumo adequado aqueles que apresentaram ingestão  $\geq 3$  porções de frutas e  $\geq 3$  porções de verduras e legumes, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira. Foram mensuradas prevalências e as diferenças das variáveis pelo teste qui-quadrado ( $\chi^2$ ) de Pearson e teste de Mann Whitney com valor crítico de  $p < 0,05$ . A prevalência da adequação do consumo de FVL pelos idosos se mostrou baixa, somente 38,4% relataram consumir 3 porções de frutas e 3 porções de verduras e legumes por dia (figura 1).

O consumo inadequado de FVL se mostrou associado com a menor quantidade de lanches entre as refeições realizadas ao longo do dia (0 à 2), em relação à aqueles que consumiram 3 lanches ou mais ( $p < 0,01$ ). Além disso, esse consumo inadequado se mostrou associado com o maior IMC da população ( $p = 0,04$ ), os resultados estão ilustrados na tabela 1.

No Brasil, o Ministério da Saúde recomenda a realização de 3 refeições diárias principais intercaladas por pelo menos 2 lanches saudáveis por dia<sup>3</sup>, dado que o maior fracionamento da dieta pelos idosos está relacionado ao auxílio no controle da concentração sérica de glicose, colesterol e na manutenção do peso corporal adequado. Além de disso, esses alimentos possuem baixa densidade energética favorecendo a manutenção do peso de forma saudável.



**Figura 1.** Prevalência da adequação do consumo de FVL dos idosos residentes do município de Limeira-SP.

**Tabela 1.** Diferenças do consumo de FVL segundo o IMC dos idosos residentes do município de Limeira-SP.

Porções de FVL	IMC médio	IC (95%)	Valor p
Adequado	27,93	26,73-29,12	-
Inadequado	29,97	28,79-31,15	0,04

**Nota:** Test U Mann-Whitney

### Conclusões

O baixo consumo de FVL se mostrou prevalente na população sendo associado ao menor consumo de lanches entre as refeições e ao maior IMC. Esses achados apontam a importância do consumo adequado desses alimentos que afetam diretamente o estado de saúde da população e que podem atuar na prevenção do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, assunto esse de extrema relevância para os órgãos de saúde pública.

### Agradecimentos

Agradeço ao CNPQ e ao Ministério da Saúde por financiar o projeto base da pesquisa e ao PIBIC pela bolsa de estudos.

<sup>1</sup>FILHO, Malaquias Batista; RISSIN, Anete. A transição nutricional no país: tendências regionais e temporais. Caderno Saúde Pública [online], Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 181 – 191, jan. 2003.

<sup>2</sup>MARQUES, A. T. M. P. Nutrição no idoso: A problemática dos micronutrientes. 2004. Monografia de conclusão de curso (Graduação em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto, Porto.

<sup>3</sup>GADENZ, Sabrina Dalbosco; BENEVEGNO, Luiz Antônio. Hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e fatores associados em idosos hipertensos. Ciênc. Saúde. Coletiva, Rio de Janeiro, v.18, n.12, p. 3523-3533, dez. 2013.