

ESTUDO SOBRE TEOR DE SÓDIO EXTRA ADICIONADO PELOS USUÁRIOS DO RESTAURANTE ESCOLA

KAREN MARTIRENA MONKS DA SILVA¹; DANIELE LOPES GRIMM²; LÍGIA BEATRIZ ROLOFF³; DANIELE DOS ANJOS⁴; MOEMA ZAMBIAZI⁵; SÔNIA TERESINHA De-NEGRI⁶

¹Universidade Federal de Pelotas- karenmartirena@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas- danylgrimm@hotmail.com

³Restaurante Escola- danielle_dos_anjos@yahoo.com.br

⁴Restaurante Escola- ligiaroloff@yahoo.com.br

⁵Restaurante Escola- mzambiasi@gmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas- soniadenegri@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, a recomendação para consumo diário de sal não deve ultrapassar 5 g equivalente a 1,7 g de sódio. O consumo médio do brasileiro é de 12 g diários, ou seja, mais do que o dobro da recomendação máxima. O consumo exagerado do sal está relacionado ao aumento no risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, doenças renais, bem como alguns tipos de câncer, como o de estômago (BRASIL, 2014).

A hipertensão arterial é considerada um problema de saúde pública por sua magnitude, risco e dificuldades no seu controle, também por ser importante fator de risco para o desenvolvimento do acidente vascular cerebral e infarto do miocárdio. Dentre os fatores nutricionais estudados e que se associam à alta prevalência de hipertensão arterial, está o elevado consumo de sódio (MOLINA, 2003).

Dada a necessidade de ações sociais à promoção da saúde pública, ocorreu o pacto entre o Ministério da Saúde e as associações representativas do setor produtivo, tal como a Associação Brasileira das Indústrias de Alimentação/Abia, com o objetivo de redução das quantidades de sódio, gorduras e açúcar adicionados aos alimentos processados (NILSON; JAIME; RESENDE, 2012).

O aumento da longevidade dos brasileiros, concomitante à elevada prevalência das doenças crônicas não transmissíveis, salienta a importância de estratégias que visem orientações para prevenir esses agravos e promovam qualidade de vida para a população (ESKINAZI; MARQUES, 2011).

Dada a importância de se propagar sobre a importância da redução de sódio consumido pela população, objetivou-se identificar a quantidade de sódio extra, adicionado pelos usuários na refeição almoço do Restaurante Escola da cidade de Pelotas, bem como promover esclarecimentos acerca dos riscos ao consumo excessivo de sódio.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, utilizando dados coletados no Restaurante Escola (RE) da Universidade Federal de Pelotas, unidade Campus Pelotas, sobre a refeição almoço. O público-alvo foram os clientes, ou seja, os estudantes universitários, servidores públicos e funcionários.

No balcão de auto-serviço da refeição encontram-se disponíveis aos usuários os seguintes condimentos que contêm sódio: sal em saquinho e molho de soja e de pimenta industrializados. O método consistiu em verificar as quantidades consumidas destes condimentos, diariamente, comparando-se os pesos das embalagens contendo esses três itens, logo no início do serviço e ao seu final. O consumo médio de sódio oriundo desses produtos foi encontrado a partir da taxa de sódio do sal e, pelas informações obtidas nas tabelas nutricionais dos rótulos dos produtos. O número de usuários foi identificado e registrado a cada dia do estudo.

Nos dias de coleta de dados também se procedeu a estudo observacional do comportamento dos usuários, em relação à adição desses condimentos ao seu almoço servido.

Com o intuito de oferecer esclarecimentos sobre saúde e a importância do consumo moderado de sódio, foram elaborados materiais impressos e especialmente preparados ao público deste restaurante universitário, afixados em locais de fácil acesso e leitura.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A coleta de dados ocorreu por dez dias úteis, não consecutivos. O número médio de usuários por dia no período foi de 1717 pessoas, o consumo de sal extra adicionado foi de 224 g/dia, correspondendo a 90 g/dia de sódio e 0,05 g/pessoa/dia. Para molho de soja industrializado o consumo foi de 1417 mL/dia (85,5 g/sódio); sobre molho de pimenta industrializado, foi de 1101 mL/dia (5,5 g/sódio/dia), representando, os dois, fornecimento médio de 0,05 g de sódio/dia. O somatório de sódio adicionado ao almoço por dia, em média, é de 0,1 g/pessoa considerando os três itens reunidos.

Decorrente das observações realizadas durante o serviço de almoço, pode-se afirmar que mais da metade dos usuários utilizam estes condimentos e muitos costumam adicionar os três, concomitantemente.

Objetivando a redução contínua de sal adicionado aos alimentos em populações com consumo excessivo, medidas de modificação do estilo de vida, neste aspecto, representam grande potencial de sucesso numa intervenção a nível populacional (SANTOS, 2005).

Ao preparo das refeições a equipe de nutricionistas vem se mostrando atenta à quantidade de sal adicionado, orientando os cozinheiros sobre a importância deste cuidado para com a saúde dos usuários. Sabe-se que a oferta de alimentos industrializados é ampla na sociedade e, mesmo havendo consumo moderado em ambientes de refeições para coletividades, poderá haver abusos à medida em que os usuários consomem sódio elevado nas demais refeições e lanches diários.

Visto que, a maior parte dos comensais do restaurante é de estudantes em faixa etária entre 18 e 25 anos, ações que visem alertar e promover escolhas alimentares mais saudáveis são fundamentais nesta etapa da vida. Modificações significativas podem ocorrer no estilo de vida quando os jovens deixam os lares para começar uma nova fase de suas vidas, pois os hábitos alimentares adquiridos tendem a se manter no decorrer da vida (MORENO- GÓMEZ et. al, 2012).

4. CONCLUSÕES

Este estudo identificou que os três condimentos utilizados pelos usuários do RE representam adequação ao seu costume alimentar, pois a cota de sódio fornecida pelos mesmos foi baixa. Porém, através destes ingredientes ocorrem acréscimos ao que é consumido em sódio diariamente, pela alimentação diversificada.

Considerando que o consumo médio nacional é elevado, as constantes medidas de controle e alertas à população-alvo, sobre os efeitos no organismo pela ingestão elevada de sódio, são necessárias e salutares.

O hábito da população de usar sal adicional e de condimentos industrializados é preocupante em saúde pública e, tendo em vista que os usuários do Restaurante Escola costumam utilizar estes produtos frequentemente, é de suma importância uma intervenção nutricional para salientar sobre os efeitos do consumo excessivo de sódio na saúde, considerando o possível somatório diário do consumo deste elemento mineral.

Assim, as ações de informação e esclarecimentos são válidas, contribuindo para a promoção da saúde. O banner e os cartazes afixados nos murais do RE servem a este fim e, espera-se que os objetivos sejam alcançados.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar para a População Brasileira**, 2014.

MOLINA, M.C.B; CUNHA, R.S; HERKENHOFF, L.F; MILL. J.G. Hipertensão arterial e consumo de sal em população urbana. **Revista de Saúde Pública**, Vitória, v. 37, n.6, p. 743 – 750, 2003.

NILSON, E.A.F.; JAIME, P.C.; RESENDE, D.O. Iniciativas desenvolvidas no Brasil para a redução do teor de sódio em alimentos processados. **Revista Panamericana de Salude Pública**, v. 34, n.4, p.292-287, 2012.

ESKINAZI, F.M.V; MARQUES, A.P.O; LEAL, M.C.C; DUQUE, A.M. Envelhecimento e a Epidemia da Obesidade. **UNOPAR Científica Ciências Biológicas da Saúde**, Pernambuco, v.13, n(esp), p.295-298, 2011.

MORENO-GOMÉS, C.; ROMAGUERA-BOSCH, D.; TAULER-RIERA, P.; BENNASAR-VENY, M.; PERICAS-BELTRAN, J., MARTINEZ-ANDREU, S.; AGUILO-PONS, A. Clustering of lifestyle factors in spanish university students: the relationship between smoking alcohol consumption, physical activity and diet quality. **Public health nutrition**, London, v. 15, n. 11, p. 2131-2139, 2012.

SANTOS, L.A.S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.18, n.5, p.681-692, 2005.