

POR TADORES DE DISLIPIDEMIAS E SUA RELAÇÃO COM ALIMENTOS

MARIA EDUARDA RIBEIRO DA ROCHA¹; ROSANE DA SILVA RODRIGUES²;
JOSIANE DE FREITAS CHIM²

¹Acadêmico do curso de Bacharelado em Química de Alimentos – Universidade Federal de Pelotas – ribeiroduuda@hotmail.com

²Docente, Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos, Universidade Federal de Pelotas – rosane.rodrigues@ufpel.edu.br / josianechim@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O colesterol é um esterol que pode ser sintetizado no corpo ou obtido da alimentação, exclusivamente em produtos de origem animal, sendo absorvido no intestino e transportado no sangue até os tecidos celulares (BARAKAT, 2017). Sua composição é dada por dois tipos principais de lipoproteínas: a lipoproteína de baixa densidade (*low density lipoprotein*, LDL-colesterol); e a lipoproteína de alta densidade (*high density lipoprotein*, HDL-colesterol) (MANGIAPANE, 1999).

Doenças cardiovasculares, como a aterosclerose e a hipercolesterolemia, são os mais comumente distúrbios dislipidêmicos. A aterosclerose trata-se do acúmulo de LDL-colesterol nas artérias causando a obstrução, e a hipercolesterolemia consiste no excesso de triglicerídeos no sangue e a sobrecarga do fígado (MALHOTRA, 2014; LIMA, 2015).

A alimentação é uma das causas da ocorrência da dislipidemia, mas é também uma das formas mais viáveis para prevenção e controle do distúrbio. A dislipidemia relacionada à má alimentação é ocasionada principalmente pelo consumo excessivo de ácidos graxos saturados e trans, substâncias que estão amplamente disseminadas em produtos disponíveis comercialmente, particularmente os industrializados (BERTOLAMI et al., 2007).

Alimentos ricos em fibras, antioxidantes, fitoesteróis e ácidos graxos insaturados (ômegas) são os majoritariamente visados para atender o público dislipidêmico e para a produção de alimentos para fins especiais direcionados a esta disfunção fisiológica (BERTOLAMI et al., 2007). Considerando que os alimentos estão sendo estudados também pela sua funcionalidade, praticidade e benefício (NETO et al., 2011), é importante que se conheça a preferência de consumo da população para que sejam pensadas e oferecidas novas possibilidades de produção destes alimentos.

Objetivou-se identificar a relação entre o consumo e o conhecimento sobre os alimentos, e a manifestação da existência de dislipidemia pelos consumidores.

2. METODOLOGIA

A metodologia adotada baseou-se em uma pesquisa de campo, de caráter exploratório, de natureza qualitativa e quantitativa, realizada entre maio e junho de 2017 através de um formulário *online*. Os indivíduos foram selecionados aleatoriamente, conforme sua disponibilidade em preencher o formulário constituído

de 4 (quatro) questões de caracterização de público (orientação sexual, idade, escolaridade e renda mensal) e 6 (seis) questões comportamentais (restrição alimentar, ocorrência da dislipidemia, diagnóstico, histórico familiar e alimentação). Computou-se 48 (quarenta e oito) participantes com dislipidemia, compondo, na média das respostas obtidas, 83% do sexo feminino e 56,2% com faixa etária entre 18 e 30 anos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com os entrevistados que manifestaram apresentar algum tipo de dislipidemia, os diagnósticos foram na sua totalidade por confirmação médica e grande parte atrelado com fatores genéticos (Figura 1). Os participantes ponderam a alimentação e o histórico familiar como os agentes primordiais para o desencadeamento da alteração, seguidos de fatores como o sedentarismo e a obesidade (Figura 2).

Figura 2: Comprovação do diagnóstico da dislipidemia dos participantes.

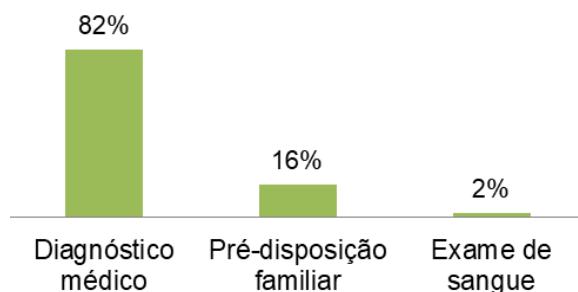
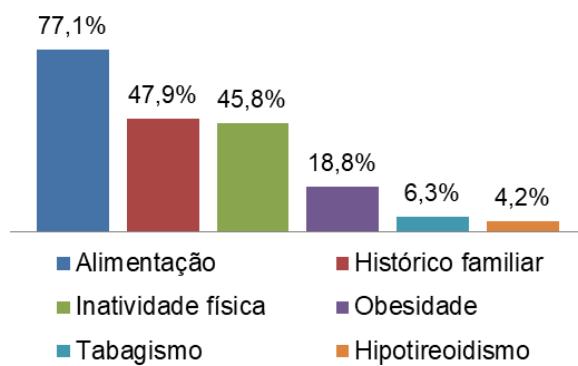
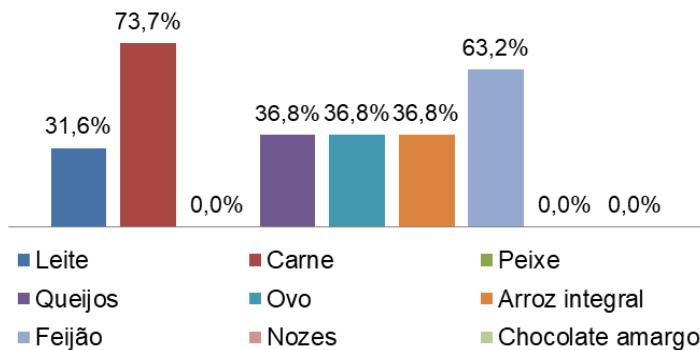


Figura 1: Fatores considerados pelos dislipidêmicos como de risco para o desenvolvimento do distúrbio.



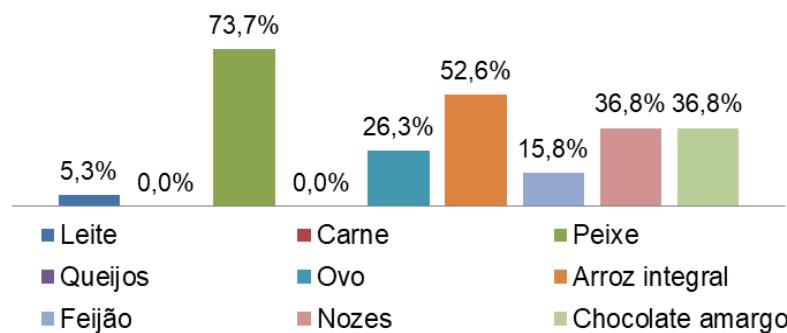
Em referência aos alimentos de ingestão diária relatados no formulário, o consumo maior está na carne e no feijão, seguido de arroz, ovos, queijos e leite (Figura 3). Alimentos de origem animal, como carnes, leites e derivados são importantes fontes de gorduras saturadas e, por sua vez, favorecem o aumento no LDL-colesterol e reduzem seu percentual de destruição, acrescendo sua taxa em níveis plasmáticos, bem como o risco de aterosclerose e doenças correlacionadas (FERREIRA, 2017).

Figura 3: Alimentos consumidos diariamente pelos participantes dislipidêmicos.



No entendimento dos participantes que sofrem com o caso, o consumo de peixe, arroz integral, nozes e chocolate amargo estão entre as melhores opções de alimentos, com a finalidade de auxiliar no controle e redução da dislipidemia (Figura 4). O consumo destes alimentos favorece o controle da disfunção, uma vez que, o peixe e as oleaginosas são alimentos ricos em ômega 3; o arroz integral possui um teor elevado de fibras; e o chocolate amargo tem em sua composição os antioxidantes (ADRIANA, BARLETA, 2017; VAZ et al., 2018). Todavia, com a ciência dos participantes sobre o efeito benéfico desses produtos, não há uma tendência de consumo diário.

Figura 4: Alimentos avaliados pelos dislipidêmicos como ideais para consumo diário.



A tendência de mercado está buscando oferecer alimentos que auxiliem o controle de alterações, como a dislipidemia, submergindo as questões culturais, sociais e econômicas da população que será beneficiada. De certo que peixes e oleaginosas (principalmente nozes, castanhas e macadâmia) estão fortemente relacionados com o controle e/ou redução do colesterol, devido a presença dos ácidos graxos poli-insaturados (BERTOLAMI et al., 2007); contudo, pela indisponibilidade da matéria-prima e de produtos que os utilizam, não são alternativas principais para incorporar no hábito alimentar.

As fibras e os substitutos de gorduras compõem o maior número de alimentos para uso em dislipidemias (LEÃO et al., 2018), enquadrando-os como alimentos para fins especiais (BRASIL, 1998). Neste sentido, vislumbra-se a possibilidade de oferecer dentro desta categoria de alimentos, produtos que atendam concomitantemente às necessidades e aos hábitos da população dislipidêmica.

4. CONCLUSÃO

Conclui-se que, embora as pessoas entrevistadas com manifestação de algum tipo de dislipidemia conheçam quais alimentos podem/devam ser utilizados no controle desta alteração fisiológica, tais alimentos não fazem parte da dieta usual. Evidencia-se assim a necessidade de oportunizar alimentos para fins especiais que atendam esta necessidade e contemplam seu padrão de consumo.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADRIANA, D.; BARLETA, V. C. N. Alimento funcional: uma nova abordagem terapêutica das dislipidemias como prevenção da doença aterosclerótica. **Cadernos unifoia**, v. 2, n. 3, p. 100-120, 2017.
- BARAKAT, M. **Colesterol e saúde**. Fundação Instituto Dr. Barakat de Medicina Integrativa. São Paulo, 2017.
- BERTOLAMI, M. C.; FONSECA, F. A. H.; CARAMELLI, B.; SPOSITO, A. C. **IV Diretriz Brasileira Sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. vol. 88, supl. I. Abril, 2007.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria nº 29, de 13 de janeiro de 1998. Aprova o Regulamento Técnico referente a Alimentos para Fins Especiais. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, Poder Executivo, 1998.
- FERREIRA, J. **Níveis equilibrados de colesterol**: como a alimentação pode ajudar. Fundação Portuguesa de Cardiologia. Lisboa, Portugal. 2017.
- LEÃO, E. S. et al. Efeitos da ingestão de fibras alimentares na ocorrência de doenças cardiovasculares: revisão de literatura. **Revista Uningá Review**, v. 25, n. 3, 2018.
- MALHOTRA, A. **Buscamos o mito de seu papel na doença cardíaca**. Londres, 2014.
- MANGIAPANE, E.; SALTER, A. **Dieta, Lipoproteínas e Doença Cardíaca Coronar: Uma Perspectiva Bioquímica**. NUP, (1999).
- NETO, O. D. A.; SILVA, R. C. R.; ASSIS, A. M. O.; PINTO, E. J. **Fatores associados à dislipidemia em crianças e adolescentes de escolas públicas de Salvador**. Universidade Federal da Bahia. Salvador, 2011.
- VAZ, D. S. S. et al. A importância do ômega 3 para a saúde humana: um estudo de revisão. **Revista UNINGÁ Review**, v. 20, n. 2, 2018.