

## **ESTIMATIVA DO CONSUMO DE NUTRIENTES ANTIOXIDANTES E FUNCIONAMENTO COGNITIVOS EM IDOSOS**

**JOZIANE APARECIDA ZIONKO<sup>1</sup>, GABRIELLA VIEIRA<sup>2</sup>, THALIA NASZENIAK<sup>2</sup>, VIVIANE NEUSA SCHEID<sup>2</sup>, ELOÁ ANGÉLICA KOEHNLEIN<sup>3</sup>**

### **1 Introdução/Justificativa**

A diminuição das taxas de mortalidade associada à queda do número de nascimentos fizeram com que a população senil aumentasse consideravelmente (JUNIOR, COSTA, 2016). A expectativa de vida longa trouxe consigo um aumento notável na prevalência de alterações neuropsiquiátricas relacionados ao envelhecimento cerebral. Como consequência, as demências passaram a ser um problema de saúde pública (SUDO et al., 2015). Uma vez que até o momento não há tratamento eficiente que modifique o curso das síndromes demenciais, a prevenção se torna uma prioridade. Viebig, (2010) sugere que o estresse oxidativo pode contribuir para demência, causando lesões associadas aos radicais livres ou espécies reativas de oxigênio. Altos teores de nutrientes antioxidantes, como as vitaminas E e C, além de substâncias bioativas, como carotenoides, contidos em alimentos poderiam atenuar o estresse oxidativo e os processos neurodegenerativos relacionados ao declínio cognitivo e (VALLE, 2009).

### **2 Objetivos**

Esse estudo teve como objetivo avaliar a ingestão de alimentos fontes de antioxidantes e compostos bioativos e o funcionamento cognitivo de idosos do sudoeste do Paraná.

### **3 Material e Métodos/Methodologia**

A amostra foi constituída por idosos acima de 60 anos e alfabetizados, recrutados a partir de grupos de convivência ou cuidados em saúde em três municípios do sudoeste do Paraná. Para caracterização da amostra coletou-se, dados sociodemográficos e clínicos. As informações sobre o consumo alimentar foram obtidas por meio de Questionários de Frequência de Consumo Alimentar (QFCA) adaptado por Mannato (2013). Tal QFCA é um

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Nutrição da UFFS, campus Realeza, Bolsista PIBIS/Fundação Araucária Edital Nº 494/GR/UFFS/2018, contato: [josi\\_zionko@hotmail.com](mailto:josi_zionko@hotmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Nutrição da UFFS, campus Realeza, contatos: [gabriella11.04@gmail.com](mailto:gabriella11.04@gmail.com); [naszeniakthalia@gmail.com](mailto:naszeniakthalia@gmail.com); [vivianescheid8@gmail.com](mailto:vivianescheid8@gmail.com)

<sup>3</sup> Docente do curso de Nutrição da UFFS, campus Realeza, contato: [elo.koehnlein@uffs.edu.br](mailto:elo.koehnlein@uffs.edu.br)

instrumento semi-quantitativo que aborda o consumo habitual dos últimos 12 meses. Para este estudo considerou-se alimentos de maior disponibilidade de compostos antioxidantes, sendo alimentos do grupo das frutas, verduras, legumes, leguminosas e oleaginosas. A frequência de consumo dos alimentos mencionados no QFCA foi dividida em consumo regular e irregular, sendo considerado consumo regular a ingestão do alimento ao menos uma vez ao dia. O estado cognitivo foi avaliado através do Mini Exame do Estado Mental (MEEM) utilizando os pontos de corte de Bertolucci et al. (1994). A capacidade funcional dos participantes da pesquisa foi avaliada pelo questionário de Pfeffer – QPAF. Para identificação do nível de atividade física procedeu-se conforme a recomendação da WHO (2010). A classificação do estado nutricional foi realizada de acordo com os pontos de corte de Lipchitz (1994). Para análise dos dados utilizou-se estatística descritiva e a comparação entre o grupo com e sem declínio cognitivo foi analisada utilizando o *software Prism 5.0*<sup>®</sup>, utilizando o teste exato de Fisher.

#### 4 Resultados e Discussão

Participaram da pesquisa 82 idosos, com idades que variaram de 60 a 94 anos, havendo maior proporção de idosos na faixa de 60 a 70 anos (65%). A amostra apresentou-se predominantemente feminina, representando 74,4% da amostra total e com baixa escolaridade (64,3%). Sobre a renda mensal 95,1% recebem até 2 salários mínimos, e 43,9% referiram residir apenas com o cônjuge. Com relação a ocupação, 92,7% dos idosos afirmaram ser aposentados.

Sobre a prática de atividade física, 40,2% foram classificados como sedentários, seguido de 30,5% classificados como pouco ativos. No que diz respeito ao estado nutricional, o excesso de peso se mostrou mais prevalente (54,9%), seguido de eutrofia (37,8%) e baixo peso (7,3%).

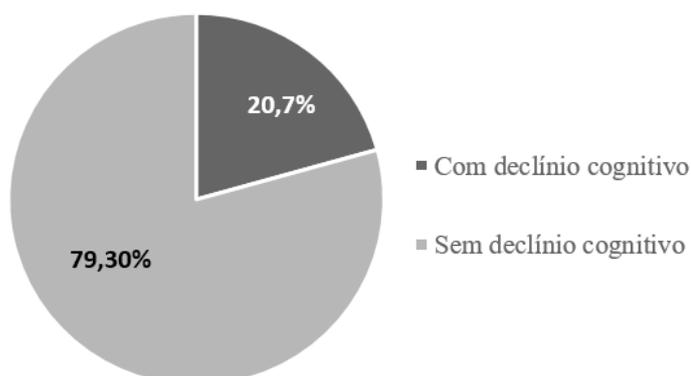
Apenas 17,1% da amostra afirmou apresentar histórico familiar de Alzheimer ou Parkinson, porém quando se diz respeito a fatores de risco associados a demência 70,7% da amostra afirmou apresentar pelo menos uma condição de risco. Os resultados obtidos a partir do MEEM apontaram que 20,7% da amostra apresentou prejuízo cognitivo (figura 1). A partir do questionário QPAF percebeu-se que 13,4% da amostra apresentou algum grau de dependência.

A análise do consumo de alimentos fontes de antioxidantes de acordo com o estado cognitivo

demonstrou maior frequência de consumo regular de determinados alimentos pelo grupo que não apresentou déficit cognitivo, sendo estes 79,3% da amostra total. Conforme demonstrado na tabela 1, percebeu-se que neste grupo houve maior consumo regular de laranja (50,8%), banana (66,2%), maçã (29,2%), nozes (9,2%), alface (60%), couve (18,5), repolho (10,8%), abóbora, beterraba e milho verde (4,6%), em comparação ao grupo com declínio cognitivo. Em relação aos demais alimentos avaliados, não foi possível observar diferença entre a regularidade de consumo e a presença de declínio cognitivo.

### 5 Conclusão

Foi possível notar que as frutas, hortaliças e legumes mais comumente consumidas de maneira regular, apresentaram relação positiva ao melhor desempenho cognitivo. Enquanto aqueles que não são consumidos com tal frequência não se pode perceber o mesmo resultado.



**Figura 1.** Frequência de declínio cognitivo em idosos.

**Tabela 1.** Frequência de consumo de alimentos fontes de compostos antioxidantes por idosos.

ALIMENTO	FREQUÊNCIA DE CONSUMO				VALOR DE P
	Consumo regular		Consumo irregular		
	Com declínio	Sem declínio	Com declínio	Sem declínio	
<b>Laranja</b>	41,2%	50,8%	58,8%	49,2%	0,5892
<b>Banana</b>	53%	66,2%	47%	33,8%	0,3139
<b>Mamão</b>	29,4%	30,8%	70,6%	69,2%	1.0000
<b>Maçã</b>	11,8%	29,2%	88,2%	70,8%	0,2139
<b>Melancia</b>	5,9%	3,1%	94,1%	96,9%	0,5068
<b>Melão</b>	11,8%	6,2%	88,2%	93,8%	0,5990
<b>Abacaxi</b>	11,8%	3,1%	88,2%	96,9%	0,1884
<b>Manga</b>	11,8%	4,6%	88,2%	95,4%	0,2755
<b>Uva</b>	5,9%	4,6%	94,1%	95,4%	1.0000
<b>Alface</b>	35,3%	60%	64,7%	40%	0,1001
<b>Couve</b>	0%	18,5%	100%	81,5%	0,0631

<b>Repolho</b>	5,9%	10,8%	94,1%	89,2%	1.0000
<b>Chicória</b>	11,8%	9,2%	88,2	90,8%	0,6537
<b>Tomate</b>	11,8%	9,2%	88,2%	90,8%	0,6537
<b>Abóbora</b>	0%	4,6%	100%	95,4%	1.0000
<b>Vagem</b>	5,9%	1,6%	94,1%	98,4%	0,3737
<b>Cenoura</b>	17,7%	6,2%	82,3%	93,8%	0,1520
<b>Beterraba</b>	0%	4,6%	100%	95,4%	1.0000
<b>Brócolis</b>	0%	1,5%	100%	98,5%	1.0000
<b>Milho-verde</b>	0%	4,6%	100%	95,4%	1.0000
<b>Feijão</b>	76,4%	66,2%	23,6%	33,8%	0,5618
<b>Lentilha</b>	0%	1,5%	100%	98,5%	1.0000
<b>Nozes</b>	5,9%	9,2%	94,1%	90,8%	1.0000

### Referências

SUDO, F. K. et al. Neuroimaging criteria and cognitive performance in vascular mild cognitive impairment: a systematic review. *Dementia & Neuropsychologia*, v. 9, n. 4, p.394-404, 2015.

JÚNIOR, C.S.D.; COSTA C. S. O envelhecimento da população brasileira: uma análise de conteúdo das páginas da REBEP\*. 2016.

VALLE, E. A. et al. Estudo de base populacional dos fatores associados ao desempenho no Mini Exame do Estado Mental entre idosos: Projeto Bambuí. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 25(4):918-926, abr, 2009.

VIEBIG, R. F. et al. Consumo de frutas e hortaliças e funcionamento cognitivo em idosos. Tese Doutorado em Medicina Preventiva – Faculdade de Medicina, Univer. de São Paulo, 2010.

**Palavras-chave:** Cognição; Consumo Alimentar; Compostos bioativos; Envelhecimento.

### Financiamento

PBIC - Fundação Araucária (EDITAL Nº 494/GR/UFS/2018).