

INGESTÃO DIETÉTICA DE FENÓLICOS E SUBCLASSES POR ADULTOS BRASILEIROS E A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS

Gelvani Locateli¹

Eloá Angélica Koehnlein²

Diversos estudos demonstram a relação inversa entre o consumo de antioxidantes e o desenvolvimento de doenças crônicas e degenerativas. Dentre os componentes dos alimentos que apresentam atividade antioxidante, os compostos fenólicos destacam-se por serem ingeridos em maior quantidade na dieta e por apresentar maior capacidade antioxidante em comparação com as vitaminas, minerais e os carotenóides. Desta forma, o presente trabalho teve como objetivo estimar a ingestão dietética de compostos fenólicos e subclasses por adultos brasileiros e verificar a importância de frutas, legumes e verduras (FLV) para este consumo. Para isso, foram utilizados os dados da Pesquisa de Orçamento Familiares (POF) 2008-2009: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil, referentes à população adulta. Dentre os alimentos, preparações e bebidas consumidas pelos adultos foram selecionados aqueles de origem vegetal e que potencialmente apresentavam compostos fenólicos em sua composição. Para a quantificação do teor de fenólicos e subclasses foi utilizado a base de dados Phenol-Explorer e artigos científicos da área. Foram analisadas as seguintes subclasses de fenólicos: flavonóides, ácidos fenólicos e outros fenólicos. A ingestão diária foi calculada a partir da somatória do total de compostos consumidos por dia. Para avaliar a importância de FLV para o consumo de compostos fenólicos, a população adulta investigada foi dividida em dois grupos, conforme a recomendação de consumo de FLV/dia da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2003): aqueles com consumo menor do que 400g de FLV por dia e aqueles com consumo igual ou maior a 400g por dia. A população total analisada foi composta de 21.959 adultos. O consumo médio total de compostos fenólicos foi estimado em 458,58 mg/dia, destes 375,9 mg/dia foram provenientes de ácidos fenólicos, com destaque para os ácidos hidroxicinâmicos, que contribuíram com 372,78 mg/dia desta ingestão. Os flavonóides foram a segunda subclasse que mais contribuiu para o consumo de fenólicos, sendo 75,20 mg/dia. Nesta subclasse destacaram as antocianinas (23,69 mg/dia), flavanonas (21,90 mg/dia) e flavonóis (19 mg/dia). Outros fenólicos contribuíram com 7,35 mg/dia. Ao analisar a população de acordo com o consumo recomendado de FLV verificou-se que para aqueles que apresentaram consumo menor de 400g de FLV/dia, a ingestão de fenólicos foi de 441,04 mg. Já para aqueles com ingestão igual ou maior de 400g de FLV/dia, a ingestão foi de 651,86 mg. Quando analisou-se o consumo de compostos fenólicos provenientes de FLV, percebeu-se que aqueles com ingestão igual ou superior a 400g/dia consumiram em torno de 14 vezes mais fenólicos provenientes de frutas e, em torno, de 3 vezes mais fenólicos provindos de legumes e verduras. Desta forma, verificou-se que o aumento do consumo de FLV foi determinante para maior ingestão dietética de compostos fenólicos.

¹ Acadêmica do curso de graduação em Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza.

Endereço de email: gelvanilocateli@gmail.com. Bolsista de Iniciação Científica pelo Edital 134/UFFS/2014.

² Docente do curso de graduação em Nutrição, nutricionista, doutora, Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza. Endereço de email: eloa.koehnlein@uffs.edu.br.

Palavras-chaves: antioxidantes; compostos fenólicos; frutas; hortaliças; dieta brasileira.
