



ESTIMATIVA DO CONSUMO DE VITAMINAS E MINERAIS ANTIOXIDANTES DA DIETA BRASILEIRA

Camila Tureck ¹

Eloá Angélica Koehnlein ²

Os estudos sobre moléculas com atividades antioxidantes têm ganhado destaque em função da elucidação dos efeitos nocivos do excesso de radicais livres no organismo humano, o qual tem sido relacionado ao surgimento de diversas doenças como as doenças crônicas não transmissíveis. Além da linha primária de defesa realizada por enzimas do organismo, os antioxidantes da dieta, entre eles as vitaminas E, C e A e os minerais zinco, selênio, cobre e manganês, auxiliam na neutralização dos radicais livres e conseqüentemente reduzem seus efeitos nocivos. Este estudo teve como objetivo estimar o consumo de vitaminas e minerais antioxidantes da população brasileira e conhecer quais as fontes alimentares mais contribuem para esse consumo. Para isso foram utilizados os dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009 (IBGE, 2011), que avaliou o consumo alimentar de 34.003 indivíduos de todas as regiões do país. Dentre os alimentos da pesquisa foram avaliados 188 itens alimentares, conforme as tabelas de composição de alimentos nacionais e internacionais e levando-se em consideração sua forma habitual de consumo. Os dados foram organizados e analisados por meio do *software Microsoft Excel*®2010 e do programa *GraphPad Prism*®5. A estimativa de consumo médio diário das vitaminas antioxidantes foi de 309µg de vitamina A, 93mg de vitamina C e 5,3mg de vitamina E. Já para os minerais antioxidantes foi de 11,7mg de zinco, 107,6µg de selênio, 1,35mg de cobre e 2,9mg de manganês. As ingestões de vitaminas A e C foram maiores na classe de rendimento mais alta. Com relação às regiões geográficas, observou-se um maior consumo de vitamina A nas regiões nordeste e sul do país e de selênio na região norte. Também verificou-se maior consumo de selênio nos homens e menor na faixa etária idosa. Dentre os grupos e itens alimentares que mais contribuíram para a ingestão de vitaminas A, C, zinco e selênio, destacaram-se aqueles reconhecidamente fontes dos mesmos, sendo o fígado bovino o alimento que mais contribuiu para a ingestão total de vitamina A (16,7%), os sucos (34,8%) e frutas como a laranja (11,9%) e acerola (10,9%) para a vitamina C, e a carne bovina para a ingestão de zinco (32%) e

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Realeza, UFFS, Bolsista do Programa PIBIC EDITAL Nº 160/UFFS/2012. camilatureck@bol.com.br

² Professor Assistente I, Mestre, Nutricionista, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza. eloa.koehnlein@uffs.edu.br

selênio (16,3%). Já para a vitamina E, cobre e manganês, destacou-se a contribuição dos alimentos com maior consumo *per capita*, sendo que o arroz apresentou a maior contribuição (32,4%) para a ingestão total de vitamina E e o feijão para o cobre (27,8%) e manganês (25,3%). Destaca-se a importância da preparação típica brasileira “feijão com arroz” no consumo dos antioxidantes, especialmente dos minerais, bem como a necessidade de aumentar o consumo de frutas, hortaliças e oleaginosas para aumentar o aporte de antioxidantes da dieta.

Palavras-chave: consumo alimentar; antioxidantes dietéticos; estresse oxidativo.