

# **AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS DE PACIENTES ADULTOS ACIMA DO PESO, DIABÉTICOS E/OU DISLIPIDÊMICOS ATENDIDOS EM UMA CLÍNICA ESCOLA DE NUTRIÇÃO.**

Amanda Rocha Fujita<sup>1</sup>

Ana Lia Salbego Rutkankis<sup>2</sup>

Márcia Fernandes Nishiyama<sup>3</sup>

Eloá Angélica Koehnlein<sup>4</sup>

Késia Zanuzo<sup>5</sup>

Mariana Arent Pawlak<sup>6</sup>

Daniela Denize Klein<sup>7</sup>

Jeferson Alencar Carlini<sup>8</sup>

Por muito tempo os alimentos fontes de fibra alimentar não foram estudados, por não considerarem a importância deste como nutriente. Contudo, estudos mostraram sua relevância e sucederam que a obesidade aumentava relativamente devido ao consumo inadequado de fibras. Sua indicação se dá pelo fato de que elas auxiliam no esvaziamento gástrico retardando o mesmo e diminuem o trânsito intestinal, sendo assim, ocorre um aumento da tolerância à glicose e reduz os níveis elevados de colesterol, diminuindo o desenvolvimento de patologias como a dislipidemia. Os benefícios encontrados desse consumo enfatizam a colaboração no controle da saciedade por um período mais prolongado, evidenciando assim, a sua inclusão em dietas com a finalidade para que ocorra a redução de peso. A alimentação com grandes quantidades de fibras ajudam a proteger o organismo contra doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como a obesidade, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares. Atualmente, demonstra-se que a alimentação populacional está cada vez mais inadequada e mecanizada, visto que, se encontra uma facilidade de substituição por refeições prontas e industrializadas, contribuindo assim para um

---

1 Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza- PR-Brasil. amanda.fujitaa@gmail.com

2 Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. salbegoanalia@gmail.com

3 Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira (UFFS), campus Realeza-PR. marcia.nishiyama@uffs.edu.br

4 Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR. eloa.koehnlein@uffs.edu.br

5 Nutricionista Responsável Técnica da Clínica-Escola de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR. kesia.zanuzo@uffs.edu.br

6 Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. marianaarentpawlak@gmail.com

7 Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. deniseklein2010@hotmail.com

8 Acadêmico do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. jefercarlini@gmail.com

baixo consumo de fibras, representadas aqui por frutas, legumes e verduras. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo de frutas, legumes e verduras e as patologias associadas de pacientes adultos acima do peso, atendidos em uma Clínica Escola de Nutrição. O presente estudo foi descritivo com abordagem retrospectiva e foram avaliadas 46 anamneses de atendimentos realizados entre os meses de março a novembro de 2015, cujos critérios de inclusão foram pacientes acima do índice de massa corporal (IMC) acima de 25 kg/m<sup>2</sup>, com dislipidemia e/ou diabetes. Deste total, 71,73% eram do sexo feminino e 28,3% do sexo masculino, com idade média de 45 anos. Em relação ao estado nutricional, 50% dos pacientes foram classificados com sobrepeso, 32,6% com obesidade grau I, 8,7% obesidade grau II e 8,7% obesidade grau III. Analisando as informações alimentares destes pacientes, uma das possibilidades que contribuiu para os resultados do estado nutricional alterado, se dá pela má alimentação, onde observou-se hábitos inadequados, com características de um consumo insuficiente de alimentos saudáveis representados através do grupo de frutas, legumes e verduras, fontes estas de fibras, vitaminas e minerais, cujo o consumo adequado encontrado foi de 41,3% e de inadequado 58,7%, sendo este baseado na recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2012), com o valor de referência de 400 g/dia. Em relação as patologias associadas ao excesso de peso, 61,4% dos pacientes apresentavam dislipidemia, 30,5% diabetes mellitus, além de hipertensão arterial, hipotireoidismo e gastrite. Desta forma, fica evidente a importância da intervenção do profissional nutricionista, focado na preocupação de orientações para a manutenção de um peso saudável, adequado consumo de fibras através da ingestão de frutas, legumes e verduras, objetivando-se a prevenção de DCNT e suas complicações.

**Palavras-chave:** Consumo alimentar. DCNT. Estado Nutricional.