

**CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS EM PACIENTES  
CONSTIPADOS DIAGNOSTICADOS COM SOBREPESO E OBESIDADE  
ATENDIDOS EM UMA CLÍNICA ESCOLA DE NUTRIÇÃO**

Ana Lia Salbego Rutkankis<sup>1</sup>

Amanda Rocha Fujita<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>

A constipação é uma patologia muito comum entre a população mundial, caracterizada por uma alteração no trânsito intestinal que faz com que ocorra dificuldade em evacuar e pode ser acompanhada por dores e inchaço abdominal, sendo uma das causas à má alimentação. Porém, existem outros fatores que também podem auxiliar, como, o sexo, idade e renda familiar, que pode interferir no consumo adequado de frutas, legumes e verduras. A constipação ultimamente é uma das queixas mais apresentada em consultórios do mundo todo. Seu tratamento é feito de maneira simples, orientando o paciente a consumir mais água, fibras e ter uma vida saudável se exercitando com frequência. Os seguintes dados apresentados neste estudo foram avaliados dentro de uma Clínica Escola de Nutrição e teve como objetivo identificar o perfil de pacientes com constipação intestinal que procuraram o atendimento nutricional, sendo realizado com 89

---

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

2 Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. amanda.fujitaa@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<sup>8</sup>  
Acadêmico do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Realeza-PR-Brasil. jefercarlini@gmail.com

pacientes adultos, onde foram analisadas suas anamneses com história clínica e socioeconômica. A média da faixa etária destes foi de 36 anos de idade, sendo que 92% dos entrevistados eram do sexo feminino e 8% do masculino. Sobre o estado nutricional, identificou-se que 47% encontravam-se com sobrepeso, 3% possuíam obesidade, 26% obesidade grau I, 13% obesidade grau II, 5 % obesidade grau III, apresentando uma média de peso de 80 kg. Na avaliação do consumo de frutas, legumes e verduras, notou-se que 28% dos indivíduos possuíam uma ingestão adequada e 72% apresentaram um consumo inadequado, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2012), que preconiza ingestão de 400 gramas/dia. Analisando os dados do estudo, notou-se que a maioria dos entrevistados era do sexo feminino e não ingeriam quantidades adequadas de frutas, verduras e legumes, demonstrando uma dieta pobre em fibras. Desta forma, identificar as falhas alimentares nesta condição, auxiliará na adoção de condutas dietoterápicas que visem não somente estimular o consumo de frutas, verduras e legumes, mas também, mudanças no estilo de vida e correção de hábitos alimentares duradouros.

**Palavras-chave:** Obstipação. Consumo alimentar. Fibras.