



## CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE SELÊNIO POR DIABÉTICOS TIPO II EM UM MUNICÍPIO DO SUDOESTE PARANAENSE

Vanusa Cavalheiro<sup>1</sup>  
Dalila Moter Benvegnú<sup>2</sup>

Categoria: Pesquisa<sup>3</sup>

**Resumo:** O diabetes mellitus (DM), é uma doença que possui como característica a hiperglicemia crônica derivada de defeitos na secreção de insulina, resistência periférica à sua ação, ou ambas as situações. A terapia nutricional baseada na orientação e no estabelecimento de um plano alimentar individualizado, é considerada terapia de primeira escolha para o controle do DM. Já o selênio (Se) é um mineral antioxidante que faz parte do sítio ativo da glutathiona peroxidase (GPx), enzima presente na linha de defesa contra os danos oxidativos gerados pelo DM. Devido a hiperglicemia e ao estresse oxidativo (EO) presentes no DM, ocorre uma intensificação na busca por compostos naturais ou sintéticos que possuam propriedades antioxidantes ou anti-hiperglicêmicas. Em consequência de sua atividade antioxidante, o Se tem sido usado com relativo sucesso no combate ao EO em modelos experimentais de DM, pois é sabido que compostos de Se aumentam a atividade das enzimas antioxidantes. Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi avaliar quais alimentos fontes de Se são os mais consumidos por diabéticos em um município do sudoeste paranaense. Para isso foram selecionados 45 indivíduos diagnosticados com DM tipo II, com idade média de 65,84 anos, os quais responderam a um Questionário de Frequência Alimentar (QFA) com 18 alimentos fontes de Se. Na sequência, foi calculada uma escala de frequência de consumo de tais alimentos, considerando o número total de participantes e 6 opções de frequência alimentar presentes no QFA (0-menor consumo e 6-maior consumo), gerando uma pontuação máxima de 270 pontos. A partir disso foi verificada a pontuação de cada alimento, onde registrou-se que os mais consumidos foram cebola (221 pontos), alho (214 pontos), leite (160 pontos), gema de ovo (131 pontos) e cereais integrais (84 pontos). Contudo, os alimentos mais ricos em Se presentes no QFA, que são castanha-do-pará, rins, gérmen de trigo, atum e frutos do mar (salmão) obtiveram pontuação baixíssima, ou seja, os alimentos que apresentam maior quantidade de Se são pouquíssimos consumidos pela população estudada. Em um estudo realizado por Martins, *et al.* (2010) verificou-se que idosos diabéticos possuem maior consumo de cereais, óleos e gorduras. Marques, *et al.* (2007), em um trabalho sobre o consumo alimentar de idosos, observaram que no Brasil, os alimentos mais citados são as carnes, cereais e derivados, bem como legumes e verduras. Dessa forma, percebe-se que na dieta de idosos diabéticos ou não, a prevalência de consumo alimentar é

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Realeza, contato: [vanuusacavalheiro@gmail.com](mailto:vanuusacavalheiro@gmail.com)

<sup>2</sup> Professora doutora do curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Realeza, contato: [dalilabenvegnu@yahoo.com.br](mailto:dalilabenvegnu@yahoo.com.br)

<sup>3</sup> Formato: Comunicação oral

voltada para carnes, cereais, gorduras, legumes e verduras, ao passo que verifica-se um baixo consumo de oleaginosas e frutos do mar, pelo fato desses alimentos serem de difícil acesso em algumas regiões. Diante disso, o consumo adequado de fontes de Se acaba sendo prejudicado. Assim, verifica-se a importância de estudos deste tipo a fim de conhecer se o baixo consumo de minerais antioxidantes como o Se pode estar influenciando no desenvolvimento e progressão da patologia do DM.

**Palavras chave:** Consumo alimentar. Antioxidante. Minerais. Diabetes *mellitus*.