



ESTIMATIVA DA INGESTÃO DE FENÓLICOS PELA POPULAÇÃO BRASILEIRA E COMPARAÇÃO COM AS RECOMENDAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR NACIONAL

Vanesa Gesser Corrêa¹

Camila Tureck²

Gelvani Locateli³

Eloá Angélica Koehnlein⁴

Diversos estudos têm evidenciado os benefícios do consumo de alimentos de origem vegetal em função do seu conteúdo de antioxidantes, dentre eles os compostos fenólicos. O presente estudo teve como objetivo estimar o consumo de compostos fenólicos pela população brasileira e comparar com a estimativa obtida a partir das recomendações do guia alimentar nacional. A estimativa do consumo alimentar foi realizada por meio dos dados obtidos na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009. Para a quantificação do teor de fenólicos dos alimentos utilizou-se a base de dados Phenol-Explorer e artigos científicos. Os métodos selecionados para a obtenção dos dados na base de dados Phenol-Explorer foram a cromatografia líquida de alta eficiência (CLAE) após hidrólise para cereais e, nos itens que não possuíam dados por esse método e nos demais alimentos, utilizou-se a cromatografia de fase normal. Para a estimativa do consumo de fenólicos de acordo com o guia alimentar para a população brasileira, utilizou-se as quantidades recomendadas pelo mesmo, equivalentes a uma porção, e os seguintes alimentos: para representar o grupo do arroz, pães, massas, batata e mandioca, escolheu-se uma porção de batata, pão integral, pão de sal, macarrão e duas de arroz; para as frutas selecionou-se a banana, a laranja e a maçã, uma porção de cada; para legumes e verduras selecionou-se o tomate, a alface e a couve, uma porção de cada; para as leguminosas uma porção de feijão preto e para as gorduras uma porção, sendo 50% de azeite de oliva e 50% de óleo de soja. Além destes, estimou-se o consumo de chá e café em 180 e 100 mL, respectivamente. Os dados foram analisados descritivamente por meio do *software Microsoft Excel*[®] 2010. A média de ingestão de fenólicos, estimada com base nos dados da POF, foi de 460,15 mg/dia, sendo o café, as leguminosas e os cereais (188,36 mg/dia, 89,69 mg/dia e 77,03 mg/dia, respectivamente) os principais alimentos que contribuíram para essa ingestão. A estimativa da ingestão de fenólicos de acordo com as recomendações do guia alimentar para a população brasileira resultou em 627,23

¹ Acadêmica de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul - *Campus Realeza* – Bolsista Edital 262/UFFS/2012. Endereço de email: vanesagesser@gmail.com.

² Acadêmica de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul – *Campus Realeza*. Endereço de email: camilatureck@bol.com.br.

³ Acadêmica de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul - *Campus Realeza*. Endereço de email: gelvanilocateli@gmail.com.

⁴ Docente do curso de graduação em Nutrição, nutricionista, doutora, Universidade Federal da Fronteira Sul - *Campus Realeza*. Endereço de email: eloa.koehnlein@uffs.edu.br.

mg/dia. Os dados sugerem que o consumo estimado representa 64,8% do sugerido, e é principalmente proveniente do grupo das frutas, legumes e verduras. Contudo, apesar dessa contribuição, a ingestão destes grupos foi, aproximadamente, seis vezes e treze vezes menor que o recomendado. De acordo com as recomendações do guia alimentar nacional, o grupo das frutas deveria ser o maior contribuinte para a ingestão de fenólicos, no entanto, este item correspondeu ao quarto lugar de importância. Por outro lado, o consumo de fenólicos provenientes das leguminosas foi superior ao recomendado pelo guia alimentar nacional (234,42%). Destaca-se que os principais alimentos que contribuíram para a ingestão de fenólicos pela população brasileira foram o café, feijão, milho e arroz, que apresentam elevado consumo per capita. A comparação das estimativas de consumo com as recomendações do guia alimentar permitiu verificar a importância do aumento da ingestão de alimentos do grupo das frutas, legumes e verduras, a fim de aumentar o consumo de fenólicos na dieta.

Palavras-chave: Antioxidantes. Consumo alimentar. Nutrição.