



PRINCIPAIS ALIMENTOS DA DIETA BRASILEIRA CONTRIBUINTES PARA A INGESTÃO DE POLIFENÓIS EM ADULTOS

Gelvani Locateli¹ Eloá Angélica Koehnlein²

¹ Graduada em Nutrição pela Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza, Paraná, Brasil.

² Docente do curso de graduação em Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza, Paraná, Brasil.

Introdução: Dentre os antioxidantes presentes na alimentação, os polifenóis são substâncias presentes exclusivamente em alimentos de origem vegetal e destacam-se por apresentarem a maior habilidade antioxidante e capacidade sequestrante de radicais livres. Além disso, são a classe de antioxidantes com maior ingestão diária. **Objetivos:** Identificar os alimentos que mais contribuíram para a ingestão de polifenóis por adultos brasileiros. **Métodos:** Para isso, foram utilizados os dados secundários da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) 2008-2009, referentes à população adulta, correspondente a 21.959 indivíduos. Dentre os alimentos, preparações e bebidas citadas pela população investigada, 53 foram selecionadas, as quais eram de origem vegetal e, potencialmente, apresentavam polifenóis em sua composição. Para a quantificação do teor de polifenóis foi utilizada a base de dados *Phenol-Explorer* e artigos científicos da área. Os teores por 100g de alimento foram convertidos de acordo com a porção *per capita* consumida descrita nos microdados da POF 2008-2009, sendo calculado o percentual de representatividade dos alimentos na quantidade total de polifenóis ingerida. **Resultados:** Desta forma, estimou-se um consumo médio de 458,58 mg/dia de polifenóis, para os quais o café contribuiu com 43%, seguido de feijão preto (19%), milho e preparações (13%), o que se deve a ampla presença de ácidos fenólicos, especialmente ácidos hidroxicinâmicos, nestes



alimentos. Em relação ao feijão preto, vale destacar que este também possui quantidade representativa de flavonoides, principalmente de flavonóis (9,00 mg/dia), antocianinas (6,90 mg/dia) e isoflavonas (2,61 mg/dia). **Conclusões:** Assim, percebeu-se que os alimentos que compõem a dieta básica brasileira foram os principais responsáveis pela ingestão diária de polifenóis por adultos.

Palavras-chaves: antioxidantes; polifenóis; dieta brasileira.