Avaliação de consumo alimentar de fibras na dieta do idoso e fatores associados: Inquérito de Saúde do Município de Campinas (ISA- Camp, 2008/2009) São Paulo, Brasil

Graziele M. Silva*, Daniela Assumpção, Mariliza B. A. Barros, Ligiana P. Corona

Resumo

Introdução: As fibras alimentares são particularmente importantes para os indivíduos idosos por terem papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis. **Objetivo:** Avaliar a adequação do consumo de fibras alimentares dos idosos (≥ 60 anos), residentes no Município de Campinas, segundo as condições sociodemográficas. **Métodos:** Esse estudo é parte do inquérito de saúde realizado na cidade de Campinas (ISA-Camp), nos anos de 2008/2009, que é um estudo transversal de base populacional, no qual foram analisados dados de 1.509 indivíduos de 60 anos e mais participantes do ISA-Camp. O consumo alimentar foi avaliado a partir do recordatório de 24 horas, e foi calculada a adequação do consumo de fibras em relação às recomendações dietéticas (homens ≥ 30 g/dia e mulheres ≥ 21 g/dia). **Resultados:** O consumo de fibras alimentares foi inadequado em 90% da população, sendo mais frequente em homens, idosos com renda ≥ 2 salários mínimos e naqueles que residem sozinhos. **Conclusão:** Todos os idosos, e em especial os de pior condição socioeconômica, devem ser alvos de intervenção nutricional a fim de garantir o aporte adequado deste nutriente e assim auxiliar na prevenção de doenças crônicas.

Palavras-chave:

Idoso, nutrição, fibras alimentares

Introdução

As fibras alimentares são particularmente importantes para os indivíduos idosos e seu consumo adequado tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis. O consumo recomendado de fibras totais é de cerca de 30g/dia para homens e 21g/dia para mulheres (a partir dos 50 anos). O objetivo do estudo foi avaliar a adequação de consumo de fibras alimentares dos idosos de 60 anos e mais, residentes no Município de Campinas, Brasil, segundo condições sociodemográficas.

Resultados e Discussão

Esse estudo utilizou a base de dados do inquérito de saúde realizado na cidade de Campinas (*Inquérito de Saúde no Município de Campinas - ISA-Camp*), nos anos de 2008/2009. Trata-se de um estudo tipo transversal, de base populacional, no qual foram analisados os dados de 1.509 indivíduos de 60 anos e mais participantes do ISA-Camp. O consumo alimentar foi avaliado a partir do recordatório de 24 horas, e foi calculada a adequação do consumo de fibras totais em relação às recomendações dietéticas (homens ≥ 30 g/dia e mulheres ≥ 21 g/dia). As análises estatísticas foram realizadas levando-se em consideração os pesos amostrais para estimativas populacionais. Os resultados mostram que o consumo total de fibras alimentares foi inadequado em relação às recomendações dietéticas na maioria da população (cerca de 90% da população), sendo significativamente maior em homens, de maior renda e que residem sozinhos (tabela 1). Não houve diferenças significativas para idade e escolaridade. Esses resultados sugerem que idosos com melhor renda podem possuir maior conhecimento e poder de aquisição de alimentos, aumentando a qualidade nutricional da dieta principalmente no que se refere a fibras alimentares. Mesmo neste grupo, a proporção de idosos com ingestão adequada ainda é muito pequeno.

Tabela 1. Valores de adequação (%) do consumo de fibras totais segundo características sociodemográficas (n=1509); Campinas 2008/2009

Variáveis	Fibras Totais		Valor p
	Adequado	Abaixo do adequado	
Sexo			
Masculino	5,6	94,4	0,0001
Feminino	12,9	87,1	
Idade			
60 á 69 anos	10,0	90,0	0,1298
70 á 79 anos	8,2	91,8	
80 anos e mais	13,0	87,0	
Escolaridade			
Nenhum	10,0	90,0	0,7914
1 á 8 anos	9,2	90,8	
9 á 11 anos	10,8	89,2	
12 anos ou mais	11,6	88,4	
Renda			
<1 salário mínimos	6,5	93,5	0,0019
1 á < 2 salários mínimos	11,0	89,0	
>2 salários mínimos	13,0	87,0	
Arranjo Familiar			
Mora sozinho	15,1	84,9	0,0029
Mora com 1 pessoa	8,3	91,7	
Mora com 2 ou mais	9,2	90,8	

Nota: Adequado (consumo mínimo de 21g/dia para mulheres e de 30g/dia para homens)

Conclusões

Considerando a proporção de idosos com consumo de fibra inadequado, e em especial os de pior condição socioeconômica, toda a população de 60 anos ou mais deve ser alvo de intervenção nutricional para garantir o aporte adequado deste nutriente e assim auxiliar na prevenção de doenças crônicas.

Agradecimentos

Agradeço ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica e Tecnológica da UNICAMP (PIBIC), financiado pelo CNPq, e a toda equipe do estudo ISA-Camp por permitirem o acesso aos dados.