Trabalho apresentado no 16º CBCENF

Título: IDENTIFICAÇÃO DO USO DE ALIMENTOS E SUPLEMENTOS ALIMENTARES COM ATIVIDADE ANTIOXIDANTE EM IDOSOS

Relatoria: MIGUEL HENRIQUE PEREIRA DE PAIVA
Judite Oliveira Lima Albuquerque
Autores: Mayara Rafaela dos Reis
Maria da Conceição Calassa Albuquerque

Modalidade: Comunicação coordenada
Área: Cidadania, alienação e controle social
Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: Os radicais livres, gerados no organismo por diversos fatores, tanto endógenos como exógenos, têm como um dos principais combatentes os alimentos, que consistem na fonte de antioxidantes capaz de capturar esses metabólitos reduzindo seus efeitos negativos sobre o processo de envelhecimento. Objetivos: Identificar o uso de alimentos e suplementos alimentares com atividade antioxidante em idosos; conhecer os alimentos com atividade antioxidante mais comumente utilizados na dieta pelos idosos; identificar os antioxidantes mais utilizados pelos idosos; verificar a frequência com que os idosos consomem alimentos com atividade antioxidante. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo com abordagem quantitativa realizada no âmbito do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC), aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade Integral Diferencial (FACID), tendo como sujeitos 60 idosos frequentadores de um Centro de Convivência da Terceira Idade no Piauí, utilizando-se como instrumento para coleta de dados questionário de entrevista semiestruturado. Resultados: Todos os idosos consomem alimentos com atividade antioxidante; 84% destes utilizam suplementos alimentares e 16% não os utilizam; os alimentos com atividade antioxidante mais comumente utilizados na dieta são: (1) frutas: laranja, mamão e banana e (2) vegetais: pimentão, tomate e coentro. Sendo assim, os principais antioxidantes da sua dieta são a vitamina C, o beta-caroteno, os carotenoides e flavonoides. A frequência do consumo dos alimentos com atividade antioxidante nestes idosos se distribui de maneira que (1) vegetais e hortaliças em geral são consumidos: sempre (34%), frequentemente (26%), às vezes (38%) e raramente (2%); e frutas em geral são consumidos: sempre (58%), frequentemente (34%) e às vezes (8%). Conclusão: Conforme dados coletados, traduzidos em informações à luz da literatura, conclui-se que a dieta constante de alimentos e suplementos alimentares com atividade antioxidante contribui de forma positiva para a redução dos radicais livres no organismo e seus efeitos negativos às células e, consequentemente apresenta-se como um elemento importante na fase do envelhecimento.