



Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

OFERTA DE ÔMEGA 3 EM LANCHERIAS DE UMA UNIVERSIDADE DO MUNICÍPIO DE IJUÍ¹

Vanessa Schmidt², Marcius Jacques Costa³.

¹ Artigo desenvolvido no componente curricular de Nutrição e dietética I

² Aluna do curso de graduação em Nutrição

³ Aluno do curso de graduação em Nutrição

Resumo: Os alimentos são fontes de inúmeros nutrientes para suprir as nossas necessidades nutricionais, sendo que é deles que depende o bom funcionamento do nosso organismo, não só em quantidade adequada, mas em qualidade. Dentro deste contexto, o artigo analisa a quantidade da oferta do ácido graxo Ômega 3 em lancherias de uma universidade do município de Ijuí e discute a importância desse nutriente para a nossa saúde. O resultado da pesquisa foi que a oferta deste nutriente está inadequada e insuficiente nos estabelecimentos pesquisados, sendo necessária uma mudança no modo de ofertar os produtos aos consumidores que passam grande parte do seu tempo diário na Universidade, realizando sua refeição fora do ambiente domiciliar. Portanto sendo esse nutriente de extrema importância para a saúde humana, é essencial a todo indivíduo suprir suas necessidades diárias de Ômega 3, o que pode ser concebido através de uma dieta adequada nutricionalmente.

Palavras chave: Ácido graxo, alimentação, saúde.

Introdução

Os lipídeos são compostos químicos que tem como característica comum serem insolúveis em água. Eles estão presentes nas mais diversas formas de vida, desempenhando importantes funções na estrutura das membranas celulares e nos processos metabólicos. Entre estas funções estão, fornecer energia para os tecidos, promover isolamento térmico, proteger órgãos vitais envolvendo e protegendo de choques mecânicos, diminuindo a depleção proteica pelo uso das reservas energéticas, conferindo melhor palatabilidade e aspecto sensorial aos alimentos, tornando-os mais saborosos e agradáveis, além de serem de suma importância para o transporte de vitaminas lipossolúveis (MARTIN, ALMEIDA, RUIZ et al, 2006).

Os ácidos graxos são classificados quanto ao grau de saturação, ou seja, pela quantidade ou ausência de duplas ligações em suas moléculas. São denominados saturados os que não contém duplas ligações, monoinsaturados contém uma dupla ligação e poliinsaturados mais que uma dupla ligação, nesta última classificação se encaixa o ácido graxo Ômega 3 (KRAUSE, 2010). Ácidos graxos são ácidos orgânicos, que contém moléculas lineares, podem ter de 4 a 22 carbonos em sua estrutura, são divididos em não-essenciais que podem ser produzidos pelo organismo e essenciais, quando o



Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

organismo não pode produzi-los, eles devem ser recebidos pela dieta, assim como o ácido graxo Ômega 3 (HIRAYAMA, SPERIDIÃO, NETO; 2006).

No decorrer dos anos, com o aumento da urbanização, as indústrias e o comércio tornaram o ato de comer uma simples rotina durante o dia e não um prazer à mesa, tendo calma e tranquilidade para a degustação dos alimentos. A rapidez e praticidade de alimentos prontos ou pré-prontos, como os enlatados, congelados ou fast-foods, foram deixando pra trás os hábitos alimentares saudáveis, juntamente com a saúde da população (BLEIL, 1998).

Dentro da perspectiva em alimentação saudável, o ácido graxo Ômega 3 é de extrema importância para a saúde humana, eles fluidificam o nosso sangue sendo importantes para prevenir a arteriosclerose, o infarto do miocárdio e a morte súbita. Melhoram a resposta inflamatória e imunitária, sendo usados no tratamento de muitas doenças inflamatórias e de auto-imunidade (FAGUNDES, 2002). Tendo em vista os benefícios adquiridos com o consumo do ácido graxo Ômega 3, o presente artigo teve como objetivo analisar como a oferta desse importante nutriente para a saúde humana está sendo ofertado e utilizado pelo comércio de alimentos em uma determinada Universidade da região noroeste do estado do Rio Grande do Sul.

Metodologia

A pesquisa se caracteriza como quantitativa do tipo transversal. Os dados serão analisados de modo descritivo. Para a coleta de dados foram realizadas visitas em 4 lancherias de uma Universidade do município de Ijuí, em junho de 2012, a fim de verificar os tipos de alimentos comercializados. Desta investigação foi verificada a quantidade de oferta de Ômega 3 presente nos produtos/preparações. Para fins de avaliação foram considerados alimentos fontes de Ômega 3, nas quais se incluem os peixes, as nozes, castanha de caju, sementes de linho, linhaça, óleos vegetais, como azeite, canola, soja e milho e folhosos verde escuros, como espinafre e rúcula (FAGUNDES, 2002).

Os estabelecimentos comerciais foram identificados e previamente contatados para saber a possibilidade da realização da coleta dos dados. A coleta de informações foi realizada por meio de listagem de alimentos encontrados nas lancherias e após os dados foram tabelados e analisados conforme sua frequência.

Discussão e resultados

O consumo de dietas inadequadas e a inatividade física estão entre os dez principais fatores de mortalidade no mundo, isto se deve a uma série de transformações que vem ocorrendo desde a década de 50, entre as quais, as que mais se destacam são a urbanização e a globalização. Essas mudanças afetam diretamente a qualidade dos alimentos produzidos e industrializados, bem como os hábitos alimentícios das pessoas. Ainda podemos citar que o padrão alimentar atual possui aporte nutritivo bem menos satisfatório que o padrão anterior, possuindo alimentos excessivamente industrializados e de pouca qualidade nutricional (BLEIL, 1998).

O fast-food é o principal fenômeno de consumo no mundo moderno, é uma alternativa fácil e rápida para milhões de trabalhadores, o problema está na composição nutricional deste alimento, que possui grande quantidade de gordura saturada, ela é considerada uma das vilãs da saúde humana e



Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

relacionada diretamente com o risco de adquirir doença coronariana. Ao contrário da gordura saturada, o aumento na ingestão de gorduras poliinsaturadas, como o ácido graxo Ômega 3, reduz o risco de doenças cardiovasculares além de melhorar a resposta inflamatória no organismo (LOTTENBERG, 2009).

Para a análise dos alimentos identificados nas lancherias foram considerados fontes de Ômega 3 os peixes, as nozes, castanha de caju, sementes de linho, linhaça, óleos vegetais, como azeite, canola, soja e milho e folhosos verde escuros, como espinafre e rúcula. Foram analisados 50 tipos de alimentos diferentes, desses 50, somente 2 foram identificados como fonte de Ômega 3, os quais são, o pacote de castanha de caju e o sanduíche de atum, conforme Quadro 1. Do total de alimentos analisados 4% dos alimentos foram considerados fonte de Ômega 3, e 96% dos alimentos não foram considerados fonte de Ômega 3, conforme Tabela 1.

SALÃO DO CONHECIMENTO

XX Seminário de Iniciação Científica II Mostra de Iniciação Científica Júnior
XVII Jornada de Pesquisa II Seminário de Inovação e Tecnologia
XIII Jornada de Extensão

2012



Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

Alimentos encontrados nas lancherias	É fonte de Ômega 3?	
	Sim	Não
Alfajor (bolacha de chocolate, doce de leite e chocolate)		X
Barra de cereal de banana, aveia e mel		X
Barra de cereal de aveia, morango e chocolate		X
Barra de cereal de aveia coco e chocolate		X
Bibs		X
Bolachas doces recheadas		X
Bolachas salgadas água e sal		X
Cachorro quente (pão, salsicha, molho, ervilha, milho, maionese)		X
Castanha de caju	X	
Chocolates em barra		X
Empadinha de legumes (brócolis, cenoura, palmito, requeijão)		X
Enroladinho de salsicha frito		X
Pastel frito de carne		X
Pastel frito de frango		X
Pastel frito de queijo		X
Pastel assado de carne		X
Pastel assado de frango		X
Iogurte desnatado		X
Iogurte integral de aveia, cenoura e mel		X
Pastel assado Jardineira		X
Pastel assado de carne		X
Pastel assado de presunto e queijo		X
Pastel assado de calabresa		X
Pastel assado de frango		X
Pastel assado de palmito		X
Pipoca		X
Risólis de frango frito		X
Salgadinhos (oaléizitos, rufes, doritos, cheetos, pingo dourado)		X
Sanduíche de pão de hambúrguer (alface, tomate, queijo, cheddar e maionese)		X
Sanduíche prensado (pão de xis, milho, ervilha, tomate, presunto, queijo, maionese)		X
Sanduíche (pão de forma branco, presunto, queijo, alface e maionese)		X
Sanduíche (pão de forma integral, presunto, queijo, alface e maionese)		X
Sanduíche de frango (pão de forma, frango desfiado com molho e maionese, milho)		X
Sanduíche de atum (atum enlatado e maionese)	X	
Torrada (pão de forma, presunto, queijo, maionese)		X
Trufa de chocolate e morango		X
Trufa de chocolate e coco		X
Trufa de chocolate e uva		X
Xis bacon (pão, bacon, milho, ervilha, alface, tomate, presunto, queijo e ovo)		X
Xis carne (pão, hambúrguer, alface, tomate, milho, ervilha, presunto, queijo e ovo)		X
Xis frango (pão, frango em cubos, molho, queijo, presunto, ovo, alface, tomate, milho e ervilha)		X
Bebidas		
Água mineral com gás e sem gás		X
Bebida láctea (neston, molico, alpino, todinho, Nescau)		X
Café, capuccino, mocacodino, chocolate-quentes		X
Chás		X
Energético		X
Gastrade		X
Refrigerantes (Pepsi, coca-cola, guaraná, sukita, fanta, sprite, teen h20)		X
Suco de caixinha de soja + pêssego		X
Sucos em lata (uva, abacaxi, morango, pêssego, manga)		X
Total	2	48

Quadro 1. Apresentação dos alimentos identificados como fonte de Ômega 3 nas lancherias de uma universidade do município de Ijuí/RS.

Alimentos analisados		Alimentos que não são fonte de Ômega 3		Alimentos que são fontes de Ômega 3	
N	%	n	%	n	%
50	100	48	96	2	4

Tabela 1. Distribuição dos alimentos analisados conforme presença de Ômega 3.



Para uma vida de CONQUISTAS



Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

A partir desse resultado podemos concluir que praticamente não temos oferta desse nutriente nas lancherias identificadas, sendo que inúmeros estudantes, funcionários em geral passam grande parte do seu tempo na Universidade, realizando suas refeições nestes estabelecimentos.

A alimentação fora de casa é uma rotina no cotidiano de muitas pessoas, e que conseqüentemente se reflete na saúde do indivíduo, quando não é adequada nutricionalmente. No entanto, ainda que não façamos nossa alimentação no ambiente domiciliar devemos pensar nos princípios que regem a alimentação saudável.

Conforme os guias alimentares brasileiros há a recomendação do consumo de alimentos com a maior variedade possível; da realização de refeições em quantidades moderadas de alimentos ricos em gordura e açúcares, devendo estes serem consumidos na quantidade adequada, além do uso de óleos, gorduras e doces em freqüência moderada (BRASIL,2005). As recomendações também se referem a proporcionalidade no consumo dos alimentos, sendo a pirâmide alimentar o principal instrumento de direcionamento da conduta alimentar. A proporção do consumo se dá conforme os grupos de alimentos da pirâmide alimentar, que esta os apresenta de acordo com a composição nutricional, que irá pautar as escolhas adequadas promovendo resultados satisfatórios.

O ácido graxo Ômega 3, possui uma recomendação de ingestão diária de 1,6g/dia para homens 1,1g/dia para mulheres ou 0,6 a 1,2 % da energia total/dia, sendo que sua deficiência pode causar sintomas neurológicos, redução da acuidade visual, lesões de pele, retardo do crescimento e diminuição da capacidade do aprendizado(WAITZBERG, 2009).

Nos estabelecimentos analisados, os gestores poderiam repensar novos meios de buscar maior variedade de alimentos disponibilizados aos consumidores, gerenciando a escolha destes produtos a partir das propriedades benéficas como as do Ômega 3. Não só usar o atum para sanduíches, mas também para pastéis assados, empadas, pizzas, o mesmo também vale para a sardinha que costuma ser mais aceita pela maioria da população e também têm um preço mais baixo. Essas preparações também poderiam ser acrescidas de espinafre, rúcula, sementes de linho e linhaça na massa, assim aumentando a qualidade de nutrientes ofertados nos lanches dos estabelecimentos.

Conclusão

Após a análise dos dados coletados na pesquisa, podemos concluir que a oferta do ácido graxo Ômega 3 nas lancherias da universidade pesquisada é insuficiente, sendo assim as mesmas não tem uma disponibilidade de alimentos adequados para suprir as necessidades diárias de Ômega 3 dos indivíduos que freqüentam os estabelecimentos.

Portanto, com esse resultado podemos sugerir e repensar a maneira de ofertar produtos no comércio de alimentos, buscando sempre variar os componentes das receitas, fazendo com que a oferta de todos os nutrientes seja suprida com algumas modificações nos lanches, uma atitude simples, mas que causa uma grande diferença no decorrer do nosso dia a dia.

Os usuários de estabelecimentos que ofertam alimentos e lanches em geral devem ficar atentos quanto a sua alimentação fora de casa, uma dieta inadequada por longos períodos pode causar agravos á saúde a médio e longo prazo. Para quem deseja uma vida mais saudável, a força de vontade parece ser um dos maiores empecilhos enfrentados pela população, a mudança de hábitos não é uma tarefa a ser realizada



Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

em curto prazo, ela deve ser administrada aos poucos na vida das pessoas. Devemos lembrar que pequenas mudanças e um maior cuidado com o que comemos vão nos trazer ótimos benefícios e com certeza uma qualidade de vida melhor.

Referências bibliográficas

BLEIL, Susana Inez; O Padrão Alimentar Ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil; Cadernos de debate; São Paulo; v. 6; p. 1-25; 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. – Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

FAGUNDES, Luiz Alberto; Ômega 3 e Ômega 6; 1ª edição; Rio Grande do Sul: Age; 2002.

HIRAYAMA, Karin Brocanelli; SPERIDIÃO, Patricia G. L.; NETO, Ulysses Fagundes. Ácidos graxos poliinsaturados de cadeia longa; The electronic journal of pediatric; v.10. n. 3; 2006.

LOTTENBERG, Ana Maria Pita; Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular; Arq bras endocrinol metab. São Paulo; v. 53. n. 5. p. 595 – 607; 2009.

MARTIN, Clayton Antunes; ALMEIDA, Vanessa Vivian de; RUIZ, Marcos Roberto, et AL. Ácidos graxos poliinsaturados ômega 3 e ômega 6: importância e ocorrência em alimentos. Revista de nutrição. São Paulo; v. 19. n. 6; p 761 – 770; 2006.

MAHAN, L. Katleen. SCOTT-STUMP. Krause - Alimentos, nutrição e dietoterapia. 12ª edição; São Paulo: Elsevier; 2010.

WAITZBERG, Dan L.; Nutrição clínica oral, enteral e parenteral; 4ª edição; São Paulo: Atheneu; 2009.