

Evento: XVIII Jornada de Extensão

**ALIMENTOS INTEGRAIS E FIBRAS ALIMENTARES: UMA PRÁTICA
EDUCATIVA COM AS MULHERES DO PROJETO VIDA RURAL¹
WHOLE FOODS AND DIETARY FIBERS: AN EDUCATIONAL PRACTICE
WITH THE WOMEN OF THE RURAL LIFE PROJECT**

**Jaqueline Andressa Müller Giroto², Luana Kroth³, Fernanda Dineia Viera⁴,
Pâmela Fantinel Ferreira⁵**

¹ Trabalho realizado na disciplina de Estágio em Saúde Coletiva II do curso de Nutrição da Unijuí

² Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí

³ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí

⁴ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí

⁵ Nutricionista - Doutora em Distúrbios da Comunicação Humana - UFSM

Palavras-chave: Fibras; Alimentação; Integrais

Introdução

Segundo a legislação brasileira, fibra alimentar é qualquer material combustível que não seja hidrolizado pelas enzimas endógenas do trato digestivo humano (BRASIL, 2003).

Os alimentos integrais são aqueles que não passam por nenhum processo de refinamento, fazem parte desse grupo grãos e cereais como o arroz, aveia, trigo, cevada, e conservam todos os nutrientes como vitaminas e minerais, além de serem ricos em fibras, que ajudam a melhorar o trânsito intestinal, realizam um processo que limpa as artérias e veias de possíveis acúmulos de gordura (SAÚTIL, 2014).

Os grãos integrais são ricos em fibras alimentares solúveis que ajudam a reduzir o colesterol ruim e os níveis de açúcar no sangue. Também têm alto teor de fibras insolúveis, que aumentam a saciedade. Apesar de todos os benefícios, não devem ser consumidos em grande quantidade. São mais saudáveis, porém calóricos. O ideal é consumir 5 porções por dia (SAÚTIL, 2014).

Consumir fibras alimentares, ajuda na formação do bolo fecal e no aumento do peso das fezes, o que promove um melhor funcionamento intestinal.

Um dado preocupante quando se analisa o hábito alimentar da população, é que em geral, verifica-se uma baixa ingestão de alimentos fontes de fibras, principalmente nos grandes centros urbanos onde o estilo de vida atribulado influencia de forma negativa na dieta das pessoas contribuindo para o maior consumo de produtos refinados, menor frequência de alimentos naturais na dieta e a substituição de refeições caseiras por lanches rápidos, na maioria das vezes gordurosos e desbalanceados (GIUNTINI et al, 2003).

Numa alimentação pobre em fibras pode ser registrada prisão de ventre, diverticulose, arteriosclerose e um maior risco de tumor. Mesmo assim as fibras devem ser consumidas dentro dos limites estabelecidos como saudáveis, e em excesso, podem ter consequências negativas. Em

Evento: XVIII Jornada de Extensão

caso de excesso, existe o risco de reduzir grandemente a absorção de ferro, zinco e outros minerais importantes, podendo mesmo causar colite (MARTINS et al, 1993).

O Projeto Vida Rural tem o objetivo de estimular novas possibilidades de trabalho e renda, além de contribuir para a melhora da qualidade de vida no campo. As atividades desenvolvidas no projeto preparam as pessoas, que devem colocar em prática esse conhecimento, compartilhando-o ao voltar para as suas famílias, além de dar auto-estima e confiança às trabalhadoras.

Partindo desse pressuposto julga-se necessário a realização de atividades de educação nutricional, a fim de propiciar as mulheres do interior de Ijuí, o conhecimento e a importância de uma alimentação saudável, e os benefícios do consumo de alimentos integrais. Desta forma, o presente estudo busca relatar a experiência de uma atividade de educação nutricional desenvolvida na comunidade da Linha 6 Norte, que participa do Projeto Vida Rural.

Metodologia

Este estudo se caracteriza como um relato de experiência da atividade realizada em um salão da comunidade pertencente a Linha 6 Norte, por estagiárias do curso de graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI.

As atividades aqui relatadas buscaram despertar nas mulheres que participam do Projeto Vida Rural as quais são as que realizam a alimentação da família o interesse e a importância de uma alimentação saudável, com o consumo de alimentos integrais ricos em fibras, e o quanto esses hábitos são importantes para a saúde.

A atividade consistiu na elaboração de pratos saudáveis a partir de ingredientes integrais e fontes de fibras, como por exemplo, aveia, farinha integral, mix de grãos, berinjela, grão de bico.



Evento: XVIII Jornada de Extensão



Resultados e Discussão

A principal fibra solúvel é a pectina, encontrada em frutas (laranja, maçãs), vegetais (cenoura), nos farelos de aveia e nas leguminosas. É classificada como solúvel por reter água formando uma estrutura em forma de gel. Ajuda na diminuição do nível de colesterol, prevenindo o aparecimento de doenças cardiovasculares. As fibras solúveis contribuem para uma diminuição na glicose sanguínea devido à redução da absorção dessa substância (MONDINI & MONTEIRO, 1995)

Grãos integrais reduzem risco de doenças cardiovasculares e são aliados das pessoas que têm diabetes. Isso porque o alto teor de fibras deixa a absorção da glicose mais lenta, ajudando a evitar picos de glicemia, porque carboidratos com bom teor de fibras não causam o aumento da glicemia depois da ingestão, como acontece com os alimentos refinados (arroz branco, macarrão, pão branco).

As fibras podem ser utilizadas no controle da obesidade, pois não são digeridas pelo organismo e não fornecem calorias. Desta forma, elas dão uma sensação de saciedade mesmo se ingeridas poucas calorias.

De acordo com Howarth et al (2008), a maioria dos estudos publicados indicam que um aumento no consumo de fibras solúveis e insolúveis proporciona saciedade e 21 diminui conseqüentemente a fome. Alimentos ricos em fibras exigem maior tempo de mastigação, o que estimula a salivação e diminui a ingestão de outros alimentos; o que proporciona uma redução no consumo calórico. A mastigação também exerce efeito direto sobre o hipotálamo, produzindo sensação de saciedade.

As fibras alimentares do tipo solúveis são as mais importantes no tratamento da obesidade. Entre elas estão as frutas, a aveia, a cevada, as leguminosas (como a lentilha, o feijão, o grão-de-bico, a ervilha) e as hortaliças.

De acordo com Da Silva et al (1997), pode-se começar substituindo alimentos refinados e pobres em fibras pelos integrais e ricos em fibras. A quantidade de fibras difere de um alimento para outro. A concentração mais alta de fibras é encontrada em farelos (a cobertura externa de sementes e grãos). A regra geral é incluir pelo menos uma porção de farelo ou grão integral em cada refeição; isto poderia ser cereais, pães, bolos, biscoitos, massas e arroz. Ainda, pelo menos três porções de hortaliças cruas e frutas secas todo dia. Com a grande variedade de alimentos disponíveis, pode-se pensar em várias maneiras de manter uma alimentação atraente e rica em fibras.

Considerando esses fatores, é necessário ressaltar a importância de um adequado consumo alimentar, para evitar o consumo excessivo de determinados alimentos que podem provocar a obesidade, ou a falta de alimentos que resulta em carências nutricionais.

Evento: XVIII Jornada de Extensão

Conclusão

Atualmente percebe-se que o hábito alimentar dos brasileiros mudou, sendo que o consumo de alimentos integrais diminuiu e existe um aumento contínuo de alimentos calóricos e ricos em gordura por exemplo. A prática da alimentação saudável deve fazer parte na vida do ser humano desde o início de sua vida. Alterar os hábitos alimentares é uma tarefa que exige conhecimento e esforço para manter essas mudanças por toda a vida.

O desenvolvimento da atividade de educação nutricional com as mulheres que participam do projeto vida rural é um dos objetivos do Estágio em Saúde Coletiva II. Após realizada degustação foi feita uma roda de conversa onde cada uma, onde puderam relatar o que acharam da atividade. Com a realização desta atividade concluímos que nos acadêmicos do curso de nutrição juntamente com a professora orientadora e a nutricionista da ESF Meio Rural, conseguimos conscientizar as mulheres que participam do projeto vida rural em relação aos seus hábitos alimentares bem como de sua família, em relação a inclusão dos alimentos integrais, as receitas realizadas indicaram uma boa aceitação dos alimentos integrais, e ao provarem relataram perceber o quanto saciadas ficam por mais tempo ao ingerirem esses alimentos.

Referências

BRASIL. Resolução RDC ANVISA nº 360 de 23 de novembro de 2003. Aprova o **“Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados”, tornando Obrigatório a rotulagem Nacional.** Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/e-legis>. Acessado em: 18 de junho de 2017.

DA SILVA, R.; et al. Pectinases, Hemiceluloses e Celuloses, Ação, Produção e Aplicação no Processo de Alimentos. Boletim SBCTA, 1997.

GIUNTINI, Eliana, B. et al. **Potencial de fibras alimentares em países ibero-americanos: alimentos, produtos e resíduos.** Archivos Latinoamericanos de Nutrición, Caracas, v.53, n.1, p.14-20, 2003.

HAAS, Patrícia et al. **Possíveis mecanismos de ação dos grãos integrais na prevenção do câncer colorretal.** Estud. Biol., v. 28, n. 65, p. 113-119, out./dez. 2006.

HOWARTR, D. et al. **Revista Brasileira de Farmacognosia.** v.18, 2008.

Martins. Inez Salas. et al. **Doenças cardiovasculares ateroscleróticas, dislipidemias, hipertensão, obesidade e diabetes melito em população da área metropolitana da região sudeste do Brasil.** I - Metodologia da pesquisa. *Rev Saúde Pública* 1993;27:250-61.

MATTOS Lúcia Leal de et al. **Consumo de fibras alimentares em população adulta** *Rev. Saúde Pública*, 34 (1): 50-55, 2000.

MELLO Vanessa D. De et al. **Fibras na dieta: tendências atuais e benefícios à saúde na**

Evento: XVIII Jornada de Extensão

síndrome metabólica e no diabetes melito tipo 2 . Arq Bras Endocrinol Metab, 2009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático: alimentação e nutrição.** Brasília: Editora do Ministério da Saúde; 2008. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_alimenta.pdf. Acessado em: 13 de junho de 2017

MONDINI L. & Monteiro C. Mudanças no padrão de alimentação. São Paulo: Hucitec 1995.

SAÚTIL. *Alimentos Integrais.* Disponível em: <http://www.sautil.com.br/nutricao-e-dietas/alimentacao-saudavel/conteudo/alimentos-integrais>. Acessado em: 06 de junho de 2017.