



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Avaliação do consumo de alimentos ricos em cálcio e sua implicação na saúde do idoso

Adriana Eleuterio da Silva¹ - Universidade Federal de Campina Grande-
drikaedan@hotmail.com.br

Manuela Simony da Cunha Gomes² - Universidade Federal de Campina Grande-
simony.brejo@hotmail.com

Mikaelle Albuquerque de Souza³ - Universidade Federal de Campina Grande-
mikaelleas@gmail.com

Paloma de Sousa Martins⁴ - Universidade Federal de Campina Grande-
palomasm18@gmail.com

FRAZÃO, M. F.⁵ - Universidade Federal de Campina Grande-
mariliafrazao@hotmail.com

Introdução: As alterações morfofuncionais, bioquímicas, comportamentais e psicossociais são decorrentes do processo natural do envelhecimento. Podendo haver perda progressiva da capacidade de adaptação ao ambiente e prejuízos na absorção e utilização dos alimentos. A associação desses condicionantes favorece o surgimento de patologias, principalmente as ósseas, que estão diretamente relacionadas ao baixo consumo de alimentos fontes de cálcio. **Objetivo:** Avaliar o consumo de alimentos ricos em cálcio de idosos na feira livre de um município do Curimataú paraibano. **Metodologia:** O estudo se caracterizou como do tipo descritivo, com uma abordagem quantitativa. A população do estudo diz respeito a idosos de ambos os sexos, com 60 anos ou mais, que se encontravam na feira livre

do município de Cuité-PB realizando suas compras. Aplicou-se Questionário de Frequência Alimentar (QFA) a 55 idosos, dando ênfase nos alimentos ricos em cálcio. Utilizou-se alimentos com teor de cálcio a partir de 100mg, de acordo com a Tabela de Composição Química dos Alimentos de Guilherme Franco, 9ª Edição, Editora Atheneu. **Resultado:** De acordo com os dados coletados, observou-se que os idosos entrevistados eram de ambos os gêneros, com idade variando de 60 a 85 anos, onde notou-se um alto percentual de indivíduos que nunca ou apenas 1 (uma) vez ao mês, consumia alimentos fonte em cálcio, destacando-se entre eles: leite (30,91%), queijo branco (40%), coalhada (87,27%), iogurte (72,73%), jerimum (36,36%), couve (65, 45%), canela (78,18%), rapadura (49,09%), cominho (45,45%) e coentro (41,81%) uma vez ao dia. **Conclusão:** Diante dos resultados expostos pode-se perceber que a referida população apresenta ingestão deficiente de alimentos ricos em cálcio, fator este diretamente relacionado com o poder aquisitivo. Sendo estes em sua maioria agricultores, que extraem a maior parte dos alimentos do próprio plantio ou de suas criações, no entanto mesmo não havendo consumo significativo destes alimentos, observa-se que o consumo do leite, bem como de coentro, encontram-se dentro da normalidade, minimizando assim os riscos da possível deficiência de cálcio. Desta forma torna-se notório que a deficiência de alimentos ricos em cálcio pode ser um dos fatores agravantes para o desenvolvimento e agravamento das patologias ósseas, reduzindo assim a qualidade de vida desta população.

Palavras-Chaves: Idoso, cálcio, ingestão.



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Campina Grande-PB/Brasil
13 a 15 de junho de 2013
www.cieh.com.br