



CONGRESSO NACIONAL  
DE **ENVELHECIMENTO**  
**HUMANO**



(83) 3322.3222  
contato@cneh.com.br  
**www.cneh.com.br**

# **AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM AS DCNT – DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS**

Julia Layse Silva Amaro; Mykaelle Ariane da Silva Barbosa; Saulo Victor e Silva; Jessica Pinheiro de Araújo Cardoso.

Universidade Potiguar – UnP ; [callcenter@unp.br](mailto:callcenter@unp.br)

## **Introdução**

Vivemos na era da praticidade, em pleno século XXI a indústria vem alcançando cada vez mais o ritmo da população. A realidade alimentar brasileira é marcada por grandes contrastes, apresentando problemas causados pelo excesso de alimentos industrializados. Algumas pesquisas têm demonstrado que o consumo de alimentos industrializados está aumentando cada vez mais, e ainda não existem recomendações específicas para estes alimentos. Conhecer os hábitos alimentares de uma população constitui o primeiro passo para se estudar a incidência de doenças crônica degenerativas.

Envelhecer é um processo natural que caracteriza uma etapa da vida do homem e dá-se por mudanças físicas, psicológicas e sociais. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define como idoso um limite de 65 anos ou mais de idade para indivíduos de países desenvolvidos e 60 anos ou mais de idade para indivíduos de países subdesenvolvidos.

A prevalência de doenças crônicas mais acentuadas está relacionada à alimentação, por sua vez causada pelo excesso, tais como obesidade, diabetes e hipertensão. A obesidade é caracterizada pelo excesso de peso, para o diagnóstico o parâmetro utilizado é o resultado do índice de massa corporal (IMC) que é calculado pelo peso dividido pela altura elevado ao quadrado. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o resultado do cálculo do IMC está entre 18,5 e 24,9 identifica peso normal, para ser considerado obeso o IMC deve estar acima de 30. O obeso tem predisposição a desenvolver problemas como doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, entre outras.

Como decorrência a hipertensão, segundo a Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH) a pressão alta, como é mais conhecida, igual ou maior que 14 por 9. A pressão se eleva por vários motivos, mas principalmente porque os vasos nos quais o sangue circula se contraem. O coração e os vasos podem ser comparados a uma torneira aberta ligada a vários esguichos. Se fecharmos a ponta dos esguichos a pressão lá dentro aumenta. O mesmo ocorre quando o coração bombeia o sangue. Se os vasos são estreitados a pressão sobe. A Hipertensão é muito comum, acomete uma em cada quatro pessoas adultas. Assim, estima-se que atinja em torno de, no mínimo, 25 % da população brasileira adulta, chegando a mais de 50% após os 60 anos e está presente em 5% das crianças e adolescentes no Brasil. É responsável por 40% dos infartos, 80% dos derrames e 25% dos casos de insuficiência renal terminal. As graves consequências da pressão alta podem ser evitadas, desde que os hipertensos conheçam sua condição e mantenham-se em tratamento com adequado controle da pressão.

E a diabetes, de acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) caracterizada como doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz. Mas o que é insulina? É um hormônio que controla a quantidade de glicose no sangue. O corpo precisa desse hormônio para utilizar a glicose, que obtemos por meio dos alimentos, como fonte de energia. Quando a pessoa tem diabetes, no entanto, o organismo não fabrica insulina e não consegue utilizar a glicose adequadamente. O nível de glicose no sangue fica alto - a famosa hiperglicemia. Se esse quadro permanecer por longos períodos, poderá haver danos em órgãos, vasos sanguíneos e nervos.

Fatores como esses dificultam a manutenção da qualidade de vida, a principal prevenção para as doenças crônicas degenerativas é manter a alimentação equilibrada, evitando os alimentos industrializados, uma vez que estes alimentos são ricos em gorduras, açúcares e sódio. Dessa maneira o presente trabalho tem como objetivo conscientizar e avaliar a frequência do consumo de alimentos ultraprocessados de um grupo da terceira idade de uma associação de idosos do Natal/RN.

## Metodologia

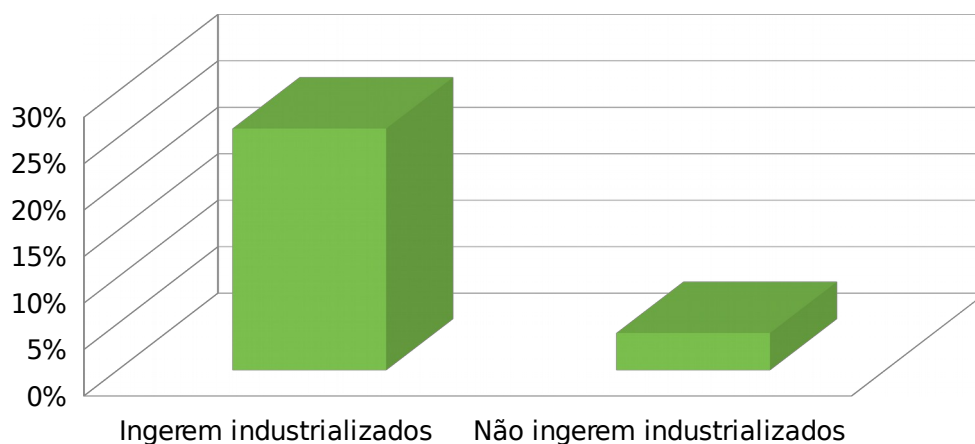
O presente trabalho foi aplicado em um grupo da terceira idade de uma associação de idosos em Natal/RN. Onde foi elaborado um questionário considerando as características socioeconômicas como idade, sexo, renda e o consumo dos alimentos industrializados, com

perguntas referentes a frequência do mesmo, como uma vez ao dia, duas a três vezes ao dia e uma a duas vezes por semana. Os grupos de alimentos analisados foram: embutidos, condimentos, temperos e alimentos ultraprocessados. O questionário possuía somente questões objetivas de múltipla escolha, facilitando a compreensão e agilidade para o seu preenchimento. Foi aplicado como um jogo, feito de forma dinâmica, onde foi apresentado aos idosos uma figura de um sinal de trânsito onde tinha as três cores sinalizando para o vermelho o que deveria ser evitado, no amarelo a moderação e no verde o permitido, foram entregues cartões com alimentos, do tipo in natura, minimamente processados e ultraprocessados, impressos neles para cada participante onde eles colocarão aquele alimento em uma das cores que achavam que era certo o seu consumo. Por fim, foi realizado a contagem e feito o percentual de colocação de cada alimento ( in natura, minimamente processados e ultraprocessados).

## Resultados

Ao analisarmos os resultados encontrados durante a pesquisa sobre a ingestão de alimentos industrializados, onde fizeram parte da pesquisa: biscoito em geral; suco em pó e temperos industrializados. Sendo assim, o gráfico 1 representa a porcentagem dos entrevistados que não realizava o consumo desses alimentos, sendo de 26% assim como os que não realizavam que eram de 4%. Constatando assim, em percentual, que mais da metade do percentual de entrevistados realiza a ingestão desses alimentos.

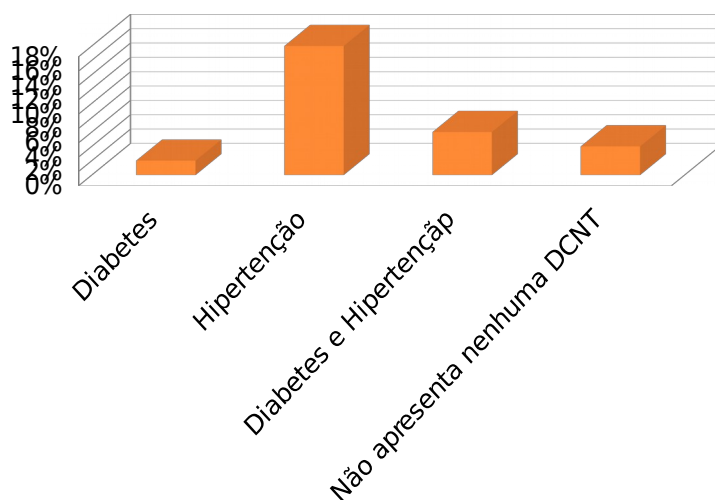
## Ingestão de alimentos industrializados



De acordo com o gráfico 2, a presença de DCNT – Doenças crônicas não transmissíveis, foi dividido em quatro grupos, sendo eles: Hipertensos; Hipertensos e

Diabéticos; Diabéticos e sem nenhuma das DCNT- Doenças crônicas não transmissíveis citadas. Observando assim que em 18% eram hipertensos e 6% possui tanto hipertensão quanto diabetes, 2% apresenta diabetes e apenas 4% não apresentam DCNT – doenças crônicas não transmissíveis. Nas porcentagens supracitadas, podemos verificar que a maior parte do público participante deste estudo encontra-se com uma alta ingestão de alimentos industrializados, sendo esse um dado insatisfatório, visto que em tal estudo, ressalta que a ingestão frequente e/ou em altas quantidades desses alimentos acarretam malefícios a saúde, assim como o aparecimento das DCNT'S.

## DCNT- doenças crônicas não transmissíveis



### Conclusão

Hoje em dia a qualidade do envelhecimento é resultado do estilo de vida que o indivíduo optou, no qual os hábitos alimentares são responsáveis por grande parte da qualidade dessa etapa da vida. Através dos resultados obtidos conclui-se que a ingestão de alimentos ricos em sódio se faz cada vez mais presente na alimentação dos idosos. Os registros presentes neste trabalho poderão servir de subsídio para a implantação de campanhas de orientações e conscientização em relação a utilização de produtos ricos em sódio, assim como os industrializados, tornando assim possível a diminuição da ingestão diária desses alimentos, assim como o percentual das DCNT – doenças crônicas não transmissíveis.

### Referências Bibliográficas

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. Ministério da Saúde (Org.). **Índice de massa corporal**. 2009. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/215\\_obesidade.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/215_obesidade.html)>. Acesso em: 11 ago. 2016.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. (Org.). **Guia Alimentar**: Guia Alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Brasil Ltda, 2014. 151 p.

DIABETES, Sociedade Brasileira de. **Diabetes**. 2016. Disponível em: <<http://www.diabetes.org.br/para-o-publico/diabetes/o-que-e-diabetes>>. Acesso em: 11 ago. 2016.

HIPERTENSÃO, Sociedade Brasileira de. **Hipertensão**. 2016. Disponível em: <<http://www.sbh.org.br/geral/oque-e-hipertensao.asp>>. Acesso em: 11 ago. 2016.

IBGE. **Censo Demográfico da População do Brasil**. 2008. Disponível em: <[www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/)>. Acesso em: 11 ago. 2016.

MAHAN, L. Kathleen; STUMP, Sylvia Escott -; RAYMOND, Janice L. (Ed.). **KRAUSE: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 13. ed. Rio de Janeiro: Saunders Elsevier, 2013. 1228 p.

MENDES, Márcia R.s.s. Barbosa et al. **A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração**. 2005. Disponível em: <[www.scielo.br/pdf/ape/v18n4/a11v18n4.pdf](http://www.scielo.br/pdf/ape/v18n4/a11v18n4.pdf)>. Acesso em: 11 ago. 2016.

METALOGIA, Sociedade Brasileira de Endocrinologia e. **Obesidade**. 2016. Disponível em: <<http://www.endocrino.org.br/obesidade-introducao/>>. Acesso em: 11 ago. 2016.

SAÚDE, Ministério da. **Estatuto do Idoso**. 2009. Disponível em: <[bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto\\_idoso\\_2ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_2ed.pdf)>. Acesso em: 11 ago. 2016.

SAÚDE, Ministério da. **Excesso de peso atinge 52,3% da população do Nordeste**. 2016. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/cidadao/principal/agencia-saude/17448-excesso-de-peso-atinge-52-3-da-populacao-do-nordeste>>. Acesso em: 11 ago. 2016.

VERAS, Renato Peixoto. **Prevenção de doenças em idosos: os equívocos dos atuais modelos**. 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v28n10/03.pdf>>. Acesso em: 11 ago. 2016.

VITOLLO, Márcia Regina. **Nutrição:** da gestação ao envelhecimento. 2. ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2014. 576 p.