



XXVI ENCONTRO DE JOVENS PESQUISADORES
VIII MOSTRA ACADÊMICA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA

16 A 18 DE OUTUBRO DE 2018

Cidade Universitária - Caxias do Sul



ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO DE ALGUMAS VITAMINAS DO COMPLEXO B E DE FERRO EM UMA AMOSTRA DE MULHERES DO PROGRAMA UCS SÊNIOR

Carolina Pagnoncelli Gabrielli (BIC-UCS), Natani Borges Rech, Ana Carolina Bisinella da Silva e Simone Bonatto, Josiane Siviero (Orientador(a))

O envelhecimento se caracteriza pela diminuição da sensação de sede, fome, e entre outras alterações fisiológicas que ocorrem com o passar dos anos. A nutrição é essencial nessa faixa etária, pois tem um papel fundamental para a saúde e funcionalidade do organismo. Os micronutrientes nesta fase passam a ser menos absorvidos devido às mudanças na alimentação, como a diminuição do consumo de alimentos ricos em vitaminas e minerais, modificações fisiológicas que afetam o metabolismo dos idosos diminuindo a absorção. O objetivo do estudo foi analisar o estado nutricional e o consumo das vitaminas do complexo B (B_6 , B_9 , B_{12}) e o mineral ferro em mulheres participantes do projeto NUTENV da UCS. Trata-se de um estudo transversal retrospectivo. A amostra foi composta por 191 mulheres com idade >50 anos. As variáveis analisadas foram idade, estado civil, escolaridade, renda, circunferência da cintura, e índice de massa corporal. Em relação ao consumo alimentar as informações sobre alimentos fonte e as vitaminas B_6 , B_9 e B_{12} e o mineral ferro foram obtidas através do questionário de frequência alimentar e do recordatório alimentar de 24 horas. A maioria das mulheres possuíam idade superior a 60 anos, com companheiro, escolaridade superior ou igual a 13 anos de estudo, renda mensal superior a 3 salários mínimos. Houve prevalência de excesso de peso (57,9%) e de dislipidemia (52,4%). Quanto ao consumo alimentar, houve uma ingestão inadequada de consumo das vitaminas B_6 e B_9 , e uma adequação para o consumo da vitamina B_{12} e ferro, segundo as recomendações da EAR. Obteve-se diferença estatística significativa ao relacionar escolaridade e consumo de ferro ($p < 0,024$), e consumo de vitamina B_6 e não ser dislipidêmica ($p < 0,004$). Concluiu-se que os fatores socioeconômicos, antropométricos e as DCNT podem estar influenciando no consumo alimentar das mulheres. Mais estudos avaliando os alimentos fontes de vitaminas e minerais são essenciais, devido a importância dos micronutrientes na manutenção e no funcionamento do organismo contribuindo para um processo de envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento, Ferro, Micronutrientes, Nutrientes, Vitaminas

Apoio: UCS