



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 á 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  $B_9$  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