

A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES NA ALIMENTAÇÃO HUMANA.

Ana Livia Moura Magalhães Dornelas¹
Diogo de Souza Pereira Gomes¹
Kévylem Miranda Cotta¹
Marcos Túlio Leal Domiciano¹
Sara Abinneder Viera¹
Thais Marcondes Stoppa de Paiva¹
Tatiane de Cássia Fernandes Martins²
moura4609@gmail.com

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: alimentação; saúde-doença; hortaliças.

INTRODUÇÃO

O Brasil dispõe de um baixo índice de pessoas que tem o hábito de ingerir frutas, verduras e legumes (FVL), o que leva a um grande aumento no número de doenças, sejam elas, obesidade, doença cardiovascular e até alguns tipos de câncer (PALMA *et al.*, 2009). As frutas, verduras e legumes são alimentos ricos em fibras, sendo assim, diminuem os riscos a diversas doenças (GOMES, 2007). A falta da ingestão de nutrientes no organismo está entre os dez fatores de risco que contribuem para a mortalidade mundial (CASTANHO *et al.*, 2012). Uma alimentação saudável contém um papel importante para promoção e prevenção de doenças, o que o indivíduo ingere pode dizer sobre o seu estado de sua saúde, afetando a sua imagem, não a aparência, mas também seu meio interno, a alimentação correta é um fator muito importante para a homeostasia do nosso corpo (SILVA, 2011). As doenças crônicas adquiridas são resultado de um perfil alimentar visto na mesa dos brasileiros, com grande aumento da ingestão de gorduras em geral, produtos processados e ultraprocessados, e a crescente diminuição do consumo de frutas, legumes, leguminosas, verduras e cereais (COUTINHO *et al.*, 2008). O objetivo do presente estudo é ressaltar através de revisão bibliográfica, a importância da ingestão dos nutrientes das frutas, verduras e legumes (FVL) nos hábitos alimentares, e a relação da má alimentação com os índices de doenças relacionadas ocorrentes na população Brasileira.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, onde foram utilizados artigos pesquisados nas plataformas de busca Scielo, Periódicos Capes, Portal de Pesquisa da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Foram pesquisados artigos referentes ao tema “A importância do consumo de frutas, verduras e legumes”, que é de grande relevância para a saúde da população.

¹ Acadêmico do 2º e 3º período do curso de Enfermagem da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

² Graduada em Nutrição. Especialista em: Gestão de Saúde Pública, Cosmetologia e Estética e pós graduanda em Especialização em Docência na Educação Profissional e Tecnológica – IF Sudeste MG, Campus Rio Pomba. Professora da Faculdade Vértice e Escola Técnica UNIVÉRTIX– Matipó

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A alimentação da população Brasileira é influenciada a partir de suas crenças, culturas e fatores emocionais, sendo o fator ingestão de frutas, verduras e legumes são fundamentais para administrar uma intervenção nutricional, alcançando um potencial em promoção e prevenção nas doenças crônicas (PALMA, 2009). Diversos estudos mostraram que a ingestão de FVL pode ser associada com a baixa incidência de doenças e de mortalidade (CASTANHO *et al.*, 2013). Segundo Mondini (2010) é possível identificar fatores econômicos que envolvem o consumo de FVL, mostrando o efeito na renda por capital, o consumo adequado de frutas verduras e legumes pode incidir a redução de doenças crônicas não transmissíveis. O valor da ingestão de FVL é surpreendentemente baixo, visto que o Brasil é um país tropical e tem grande disponibilidade desses alimentos, sendo recomendada a ingestão de seis porções diárias de FVL (SILVA, 2011). De acordo com Silveira *et al.*, (2015); o nível da escolaridade tem associação significativa com o consumo de FVL, sendo assim o baixo consumo de nutrientes em geral está pertencente a população de baixa escolaridade, baixa renda familiar e ao péssimo acréscimo do mercado de trabalho. Os estudos de Ferreira (2007) e Brasil (2007), retratam que uma alimentação composta por FVL acarreta o aumento da quantidade de fibras, o que torna os alimentos mais saciantes, ocorrendo também uma ação sobre o trato gastrointestinal promovendo a absorção de gorduras, uma boa alimentação faz parte da promoção de saúde, suprimindo as necessidades básicas do homem. De acordo com Brasil (2002), os profissionais de saúde avaliaram que a diminuição dos bons hábitos alimentares tem uma relação com a globalização e a tecnologia, o termo hábito alimentar refere-se às pessoas que incluem e ingerem alimentos que tem alto valor nutricional estabelecendo uma promoção a saúde. Os nutrientes das frutas verduras são essenciais para o nosso organismo, sendo que se ingerir em excesso ou ocorrer uma escassez desses nutrientes pode-se originar um processo de doença, a falta da ingestão das FVLs ocorre na maioria das vezes não por escolha, e sim por falta de informação e pobreza (CUNHA, 2014). Inferindo assim o baixo consumo de FVL nas pessoas do sexo masculino está relativo com a baixa atividade física, já no sexo feminino está sendo associado com o excesso de peso e obesidade (SILVA *et al.*, 2016). Corroborando estudos, Silva *et al.*, (2016), Silva (2011) e Figueiredo (2008), relatam que embora o consumo de frutas verduras e legumes serem essenciais na vida de qualquer ser humano, percebe-se um baixo índice entre os mais jovens (adolescentes) e aqueles de baixa escolaridade, e em famílias de baixa renda.

CONCLUSÃO

A análise dos dados pesquisados verificou que o Brasil tem um grande índice de má alimentação, o que acarreta um aumento nos índices de doenças crônicas adquiridas, como as doenças cardiovasculares e diabetes, que estão relacionadas a uma alimentação inadequada. A alimentação é influenciada por fatores culturais, sociais, econômicos e também com a escolaridade e preferências pessoais dos indivíduos. Um dos fatores de risco que contribui para a mortalidade mundial é a falta da ingestão de nutrientes, observado que, uma alimentação saudável favorece a manutenção da saúde prevenindo doenças. Espera-se com os dados obtidos abonar a seguinte tese: A ingestão de alimentos como frutas, verduras e legumes que são ricas em nutrientes

essenciais para o organismo é uma forma de prevenção de diversas doenças, o que promove uma melhora na qualidade de vida de cada indivíduo.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Alimentação e nutrição no brasil. Brasília 2007. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/aliment.pdf>. Acesso em: 23.maio.2019.

BRASIL. Ministério da saúde. Alimentação e cultura. Brasília, 2002. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf. Acesso em: 17.maio.2019.

CASTANHO, Gabriela Kaiser Fullin, *et al.* Consumo de Frutas, verduras, legumes associado à Síndrome Metabólica e seus componentes em amostra populacional adulta. **Ciência & Saúde Coletiva**. v.18. n.2, p.385-392, 2013.

COUTINHO, Janine Giulbert, *et al.* A desnutrição e a obesidade no brasil: O enfrentamento com base na agenda única de nutrição. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, 24 Sup 2:S332-S340, 2008.

CUNHA, Franciele. **A importância da alimentação adequada infantil**. Eder Lisandro, 2014. 32 f. Monografia (Pós graduação, em ensino da ciência) - Universidade tecnologia federal do Paraná. Paraná, 2014.

FERREIRA, Adriana, *et al.* Alimentação saudável na adolescência: consumo de frutas e hortaliças entre adolescentes brasileiros. **Adolescência e saúde**. Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, p. 48-52, abril. 2007.

FIGUEIREDO, Iramaia Ribeiro, *et al.* Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos na cidade de São Paulo. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, p. 777-785, abril.2008.

GOMES, Fabio Da Silva. Frutas, legumes e verduras: recomendação técnica versus constructos sociais. **Revista de nutrição**. Campinas, v. 20, n.6, p. 1-12, nov/dez. 2007.

MONDINI, Lenise. Frutas verduras e legumes (FVL) uma comunicação sobre os níveis de consumo da população adulta urbana brasileira. **Instituto de economia agrícola**. São Paulo, v. 40, n.2, p. 036-041, fev.2010.

PALMA, Raphaela Fernanda Muniz, *et al.* Fatores associados ao consumo de frutas, verduras e legumes em nipo-brasileiro. **Revista Brasileira de epidemiologia**. São Paulo, v. 12, n. 3, p. 8-10, abril/junho. 2009.

SILVA, Clisian Luzia. **Consumo de utas e hortaliças e conceito de alimentação saldáveis e adultos de Brasília**. Dra. Tereza Helena Macedo da Costa, 2011. 77 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da saúde) – Universidade Ciência da saúde Universidade de Brasília. Brasília, 2011.

SILVA, Fabiana Medeiros *et al.* Consumo de frutas e vegetais associado a outro comportamento de risco em adolescentes no nordeste do Brasil. **ScienceDirect**. São Paulo, v. 34, n. 3, p. 309-315, set. 2016.

SILVEIRA, Erika Aparecida, *et al.* Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital do centro-oeste do Brasil. **Ciências da saúde coletiva**. vol.20, n.12, pp.3689-3699, 2015.