

AVALIAÇÃO DA INGESTÃO DE MACRO E MICRO MINERAIS ESSENCIAIS NA ALIMENTAÇÃO DE JOVENS ADULTOS DE MATIPÓ

Breno Barcellos Campos¹
Daniela Luiza De Araújo²
Esthefanie Da Silva Catarino²
Izadora Das Graças Dornelas²
Joice Aparecida Vieira²
Lucas Henrique de Freitas Silva²

brenobcampos@hotmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Minerais, Nutrição, Elementos, Íons, Alimentação.

INTRODUÇÃO

A nutrição é descrita por Souza (2015) como uma área de ciência responsável pelo estudo dos alimentos e como são utilizados pelo organismo, uma vez que a presença ou ausência de determinados grupos de nutrientes podem estar associados a problemas de saúde. O desenvolvimento de células saudáveis envolve uma variedade de vitaminas e minerais, bem como outros componentes presentes em uma dieta. Fornecer todos esses nutrientes para as células significa comer todos os alimentos que contenham o complemento máximo desses nutrientes (CUKIE, 2020). O grupo de elementos químicos que fazem parte das principais reações que acontecem no corpo humano, e que são obtidos por intermédio da ingestão de alimentos, são chamados de minerais (SOUZA, 2015). Dentre os principais elementos deste grupo, pode-se destacar o cálcio, magnésio, sódio, fósforo, potássio, ferro, níquel, selênio, zinco, cobre (MARTINI, 2017). Nos dias atuais, a alimentação destinada às crianças e ao adolescente, é rica em proteína (com excesso de ingestão de origem animal), possui alto teor de gordura (com alta ingestão de gordura saturada) e contém alto teor de açúcares e sal. Por outro lado, há uma redução na ingestão de fibra dietética, de cálcio e também de ferro. Esses erros nutricionais são, muitas vezes, interligados a uma dieta invariável com distribuição inadequada de calorias durante o dia, gerando maus hábitos alimentares (SOUZA, 2015). Conhecer a quantidade desses minerais nos diferentes tipos de alimentos, pode facilitar a manutenção de uma alimentação que permita a reposição adequada de cada um desses elementos, diariamente. Deste modo, o objetivo deste trabalho foi identificar a possível deficiência ou excesso de minerais na alimentação de Estudantes Jovens e Adultos (EJA) atendidos por duas escolas estaduais do município de Matipó, Minas Gerais.

¹ Bacharel e licenciado em Química. Mestre em Microbiologia Agrícola. Professor do Centro Universitário Univértix.

² Estudantes do curso de bacharelado em Nutrição pelo Centro Universitário Univértix.

METODOLOGIA

Este trabalho possui caráter exploratório e foi realizada no período de março a junho de 2023, pela coleta de dados por meio de questionários de preenchimento anônimo, aplicados a 158 estudantes do Ensino Fundamental e Médio da Educação de Jovens e Adultos (EJA) em duas escolas estaduais de Matipó/MG, do noturno. A base deste estudo foi relacionar a rotina alimentar dos estudantes do EJA com a deficiência ou excesso de elementos químicos essenciais para uma alimentação diária saudável. Para isso, os questionários foram entregues aos professores das escolas, que os distribuíram para os alunos; aqueles que tiveram o interesse em respondê-lo, devolveram em um local comum para a entrega de todos. O critério de inclusão foi: Estudantes Jovens e Adultos da rede Estadual de Educação atendidos por duas escolas localizadas em Matipó e que aceitaram responder ao questionário. Os critérios de exclusão foram: os estudantes que não aceitaram responder ao questionário ou que o responderam parcialmente. O tratamento de dados ocorreu por meio da organização das respostas em planilhas eletrônicas e comparação com a disponibilidade dos íons de interesse disponíveis nos alimentos consumidos, conforme descritos na bibliografia.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Segundo Brasil (2014), três refeições diárias é a frequência suficiente para fornecer energia e 90% dos nutrientes necessários ao organismo. Dentre os estudantes entrevistados, 25,9% afirmam realizar menos de três refeições diárias, aumentando o risco da carência de nutrientes. O ideal é fazer pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia, evitando que o estômago fique vazio por muito tempo, uma vez que uma boa alimentação está ligada à saúde e prevenções de doenças, como a gastrite (Sousa SF *et al*, 2020). Um número expressivo (41,8 %) dos sujeitos entrevistados consome frutas com frequência menor que três vezes na semana, podendo estar sujeitos a carência em algum micro ou macro mineral, como potássio, magnésio, fósforo e cálcio. No Brasil, os hábitos alimentares dos jovens adultos têm sido caracterizados pelo consumo insuficiente de frutas e hortaliças (Sousa SF *et al*, 2020). A fruta mais consumida pelos jovens entrevistados foi a banana, rica em potássio, porém pobre em outros minerais, por isso é importante a variar o consumo de frutas, visando o aproveitamento de todos os nutrientes. Atualmente o maior problema ainda é a anemia por deficiência de ferro (COZZOLINO, 2007), logo, os 2,5% dos entrevistados que não tem como base da alimentação o arroz e feijão podem apresentar carência desse mineral, visto que o feijão é uma das principais fontes de ferro. O cálcio, mineral presente em maior quantidade no organismo humano desempenha funções primordiais na regulação de eventos fisiológicos, as principais fontes de cálcio nos alimentos são o leite e seus derivados e alguns vegetais verdes escuros (MARTINI, 2017). Dos entrevistados, 10,5% disseram não consumir fontes de cálcio o que pode diminuir a resistência dos ossos, e aumentar as chances de adquirir osteoporose e dificuldade de coagulação sanguínea. Mais da metade dos estudantes disseram consumir sódio em excesso, tanto pelo sal de cozinha quanto pelo consumo de alimentos ultraprocessados, aumentando o risco de hipertensão e outras doenças relacionadas (COZZOLINO, 2007).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na avaliação dos resultados, foi possível observar que a alimentação dos Estudantes Jovens e Adultos de Matipó não atendem as exigências nutricionais básicas para a disponibilidade ideal de macro e microelementos essenciais para uma alimentação saudável. Dessa forma fica claro a importância de uma reeducação alimentar, principalmente nas escolas, lugar de maior frequência dos jovens adultos, que incentive o consumo de alimentos variados, naturais e locais, corrigindo assim possíveis patologias e evitando prejuízos futuros à saúde da população.

REFERÊNCIAS

BRASIL - Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, p. 156, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view. Acesso em: 13 ago. 2023.

COZZOLINO, Silvia Maria Franciscato. Deficiências de minerais. **Estudos Avançados**. v. 21, n. 60, p. 119-126, ago, 2007.

CUKIER, Celso; CUKIER, Vanessa. **Macro e micronutrientes em nutrição clínica**. 1 ed. Porto Alegre: Editora Manole, 2020. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555760149/>. Acesso em: 13 ago. 2023.

MARTINI, Ligia A.; PETERS, Bárbara Santarosa E. **Cálcio e vitamina D: fisiologia, Nutrição e doenças associadas**. 1 ed. Barueri-SP: Editora Manole, 2017.

SOUSA, Suzy Ferreira de. WOLF, Vaneza Lira Waldow; MARTINI, Mariana Contreiro San; ASSUMPÇÃO, Daniela De; FILHO, Antônio Azevedo De Barros. Frequency of meals consumed by brazilian adolescents and associated habits: systematic review. **Rev. Paul. Pediatr.** v. 38, p. 1-10, jun. 2020.

SOUZA, Rudson Edson Gomes. **Saúde e nutrição**. 2020. Disponível em: https://issuu.com/cengagebrasil/docs/9788522123742_livreto. Acesso em 13 ago. 2023.