USO E CONHECIMENTO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS RICOS EM BETA-GLUCANA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Autor(res)

Cristina Eunice Okuyama Costa
Alcione Antunes Barbosa De Souza

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

As betas-glucanas são fibras naturais, que se dissolvem em água formando um gel no intestino. Possuem atividades biológicas que são fundamentais para o organismo. Estão presentes em fungos, leveduras, algas, cogumelos (shitake) e cereais, principalmente na aveia e cevada. São polissacarídeos naturais, viscosos e compostos por unidades D-glicose unidas por ligações beta- glicosídicas (1,3-,1,4), resultando em estrutura linear ou ramificada.Estudos mostram que a presença das beta-glucanas na dieta reduz o pico glicêmico pós prandial, e diminui de forma significativa os níveis de colesterol total e LDL no plasma sanguíneo.

Objetivo

Verificar o conhecimento e uso dos alimentos funcionais ricos em beta-glucana na prevenção de doenças cardiovasculares em estudantes de graduação na área da saúde.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo observacional transversal a ser realizado pela investigação sobre o conhecimento e uso de alimentos funcionais ricos em beta-glucana. A população de estudo foi constituída de discentes dos cursos de graduação de Farmácia e Nutrição em uma Instituição de Ensino Superior na região da grande São Paulo. A pesquisa foi realizada pela aplicação de um questionário utilizando Google forms. Os dados foram coletados em abril e maio de 2024. As variáveis do estudo foram determinadas pelos domínios sociodemográfico, de conhecimento sobre alimentação e informações clínicas d saúde dos participantes. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o número 6.725.142.

Resultados e Discussão

Foram obtidos dados de 79 alunos, onde 82,3% são do curso de Farmácia, e idades entre 18 e 56 anos. Os resultados mostraram que 10,1% apresentam alteração cardiovascular/metabólica, distribuídos em obesidade, diabetes e hipertensão. Do total, somente 8 participantes apresentavam alguma dislipidemia. Falta da prática de exercício físico (58,2%), alimentação desequilibrada (43,0%), e rica em farinha branca (30,4%), estão entre os principais os fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. A alimentação dos estudantes mostra que 81,0% consomem feijão, 58,2% folhas verde e 44,3% azeite de oliva. Metade dos participantes utilizam

alimentos funcionais e 41,8% conhecem bem a beta-glucana. E, 39,2% concordam totalmente que este polissacarídeo pode auxiliar na prevenção da dislipidemia. Ao serem questionados sobre alimentos ricos em beta-glucana, 58,2% sabem que a aveia é rica neste polissacarídeo, no entanto mais de 20% responderam de forma incorreta essa questão.

Conclusão

Foi possível concluir que poucos participantes apresentam alguma alteração cardiovascular ou metabólica. Isso talvez esteja relacionado ao número pequeno de participantes. O conhecimento sobre o polissacarídeo beta-glucana não é tão amplo, sugerindo que há a necessidade de aumentar estudos e disseminar informações pertinentes sobre este tema para promoção
da saúde.

Referências

1. Ciecierska A, Drywien ME, Hamuka J, Sadkowski T. Nutraceutical functions of beta-glucans in human nutrition. Rocz Panstw Zakl Hig. 2019;70(4):315- 324.doi:10.32394/rpzh.2019.0082.PMDI:31960663

2. JUNIOR, Adaias; OKUYAMA, Cristina; DINIZ, Susana. DESAFIOS E ESTRATÉGIAS PARA SEGURANÇA ALIMENTAR MUNDIAL. Campina Grande: Amplla,2022. v. 2. ISBN 978-65-5381- 052-5. E-book.

3. FINIMUNDY, T.C., DILLON, A.J.P., HENRIQUES, J.A.P. and ELY, M.R. (2014) A Review on General Nutritional Compounds and Pharmacological Properties of the Lentinula edodes Mushroom. Food and Nutrition Sciences, 5, 1095- 1105. NAKASHIMA, A. et al. -Glucan
in foods and its physiological functions. Journal of nutritional science and vitaminology, v. 64, n. 1, p. 8-17, 2018.