



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

2

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 de 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.