Conhecimentos de alunos sobre alimentos funcionais ricos em beta-glucana

Autor(res)

Cristina Eunice Okuyama Costa
Alcione Antunes Barbosa De Souza

Categoria do Trabalho

2

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

Alimentos funcionais são aqueles que causam benefícios para a saúde, além de fornecer nutrição básica. Diminuindo o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, crônicas e degenerativas. Os alimentos funcionais não substituem os medicamentos. Os benefícios dos alimentos funcionais são observados quando consumidos regularmente, como vegetais, frutas e cereais integrais. Onde se concentram os compostos bioativos. Doenças cardiovasculares é uma das principais causas de mortalidade. Muitas dessas doenças podem ser prevenidas com a prática de atividade física e com alimentação saudável. Elevação dos níveis de colesterol total, LDL, triglicerídeos e redução dos níveis de HDL são fatores que contribuem para aumento de doenças cardiovasculares. As beta-glucanas são polissacarídeos compostos por unidades D-glicose, unidas por ligações beta-glicosídicas de estrutura linear ou ramificada. Alimentação rica em beta-glucanas atua no controle e prevenção das dislipidemias, reduz os níveis glicêmicos.

Objetivo

Investigar o conhecimento de alimentos funcionais ricos em beta-glucana de alunos de graduação na área da saúde.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo observacional, do tipo quali-quantitativo, realizado para investigar o conhecimento e uso de alimentos funcionais ricos em beta-glucana. O estudo foi realizado em estudantes de graduação de uma Instituição de Ensino Superior na 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. 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. Os participantes tinham idade entre 18 e 56 anos. Dos participantes estavam distribuídos de forma similar no primeiro e segundo período. Fora levantados dados referentes a fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e crônicas, como: não praticavam atividade física (58,2%), alimentação desequilibrada (44,3%), rica em farinha branca (31,6%). Entre os alimentos funcionais consumidos pelos participantes, estão: feijão (81%), folhas verdes (58,3%), azeite de oliva (44,3%). E, entre os alimentos que

os estudantes consideram serem ricos em beta-glucana, estão: aveia (41,7%), castanhas (25,3%), cogumelos (24,0%).

Conclusão

Foi possível concluir que mais da metade dos participantes concordaram com a definição de beta-glucana e reconhecem que a aveia é um alimento funcional e rico nesse polissacarídeo. Esse conhecimento talvez esteja relacionado com a formação dos participantes, já que a maioria estava cursando o segundo período do curso, onde as disciplinas referentes a alimentos são ofertadas.

Referências

1. GOMES, C. S. et al. Factors associated with cardiovascular disease in the Brazilian adult population: National Health Survey, 2019. Revista brasileira de epidemiologia [Brazilian journal of epidemiology], v. 24, n. suppl 2, p. e210013, 2021.
2. Alimentos funcionais: o que são e para que servem? Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/notícias/ultimas-notícias/alimentos-funcionais-o-que-são-e-para-que-servem>. Acesso em: 10 jul. 2025.
3. FUJITA, A. H.; FIGUEROA, M. O. R. Composição centesimal e teor de beta-glucanas em cereais e derivados. Food Science and Technology, v. 23, n. 2, p. 116–120, 2003.
4. OUZA, H. M. DE et al. ß-glucanas e seus benefícios para a saúde intestinal. Em: Compostos bioativos e suas aplicações. Canoas: Mérida Publishers, 2021.
5. 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.