Conhecimentos de alunos sobre alimentos funcionais ricos em beta-glucana

Autor(res)

Cristina Eunice Okuyama Costa
Alcione Antunes Barbosa De Souza

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

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.