

ASPECTOS BIOQUÍMICOS RELACIONADOS AO CONSUMO ALIMENTAR DE MULHERES CLIMATÉRICAS (APOIO UNIP)

Aluna: Isis de Almeida Guido Eiras

Orientadora: Profa. Dra. Luara Bellinghausen Almeida

Curso: Nutrição

Campus: Vergueiro

A avaliação nutricional de mulheres na fase do climatério, com especial atenção ao estado fisiológico peculiar dessa população, pode possibilitar orientações de como uma dieta equilibrada pode contribuir para uma melhor qualidade de vida. O presente estudo teve por objetivo verificar os aspectos bioquímicos relacionados ao consumo alimentar de mulheres climatéricas. Devido à dificuldade de obtenção dos dados bioquímicos, optou-se por verificar o consumo de fibras de mulheres climatéricas. Este trabalho fez parte de um grupo de projetos que possuem a mesma metodologia, mas que abordaram diferentes aspectos dos resultados. Foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Paulista (2.089759). O presente estudo foi do tipo transversal retrospectivo, de cunho qualitativo e quantitativo. Foram compilados dados da primeira consulta do prontuário nutricional. A amostra foi composta por 69 mulheres, com idade média de $49,46 \pm 6,61$ anos, peso médio de $74,91 \pm 17,34$ kg, altura média de $158,40 \pm 0,06$ cm e IMC médio de $29,80 \pm 6,55$. Os dados coletados referiram-se ao consumo alimentar, energia e macronutrientes, com ênfase nos diferentes tipos de lipídios, como colesterol, gordura saturada, gordura monoinsaturada e gordura poli-insaturada, bem como os micronutrientes cálcio e vitamina D. Foram também analisados dados antropométricos referentes ao índice de massa corporal (IMC). No presente estudo, foi obtida média de consumo $17,42$ g de fibras ingeridas por meio de dados colhidos em um recordatório de 24 horas. Confrontando os dados, seria possível sugerir que, se o consumo de fibras fosse de acordo com os valores ideais, os valores de IMC poderiam ser menores.