

ASSOCIAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ALIMENTOS QUE CONTÊM PREBIÓTICOS E O FUNCIONAMENTO INTESTINAL DE IDOSOS (APOIO UNIP)

Aluna: Priscilla Helena Parisotti Castanha

Orientadora: Profa. Vanessa Bravo Bernardelli

Curso: Nutrição

Campus: Marquês

Em decorrência de mudanças fisiológicas que ocorrem no processo de envelhecimento e a busca por uma forma mais saudável de envelhecer, a nutrição tem papel fundamental na promoção da saúde do idoso baseada em uma alimentação saudável. Objetivo: Identificar na dieta se a presença de alimentos que contêm prebióticos influencia beneficemente o trânsito intestinal de idosos. Métodos: Estudo observacional descritivo, realizado em um Ambulatório Universitário do Município de São Paulo, com amostra constituída por idosos com 60 anos ou mais. Foram aplicados questionários de frequência alimentar a fim de identificar o consumo de alimentos que possuem prebióticos e anamnese sobre o funcionamento intestinal, para associar esse consumo com alterações do trânsito intestinal. Resultados: Foram avaliados 56 idosos, em que a participação do sexo feminino foi mais expressiva com 87%. Os alimentos fontes de prebióticos consumidos diariamente são o alho, a banana e a cebola, presentes na alimentação de 51,8%; 48,2% e 46,4% da população estudada de ambos os sexos, respectivamente. A média do consumo de fibras é de 28,46 g. Quanto aos hábitos intestinais, 31 idosos responderam às questões em que se destaca que 83,9% possuem frequência de evacuação diária; 74,2% com consistência normal das fezes e 51,6% relataram flatulência. Conclusão: As informações sobre os hábitos intestinais referentes à frequência de evacuações e à consistência das fezes apontam um resultado satisfatório conforme os critérios de Roma III. Tais resultados podem indicar que a alimentação da população estudada não esteja devidamente equilibrada e balanceada. O incentivo ao consumo de alimentos fontes de prebióticos

propicia um adequado funcionamento do trato gastrintestinal, mantendo a saúde da microbiota intestinal humana balanceada, refletindo assim na saúde do indivíduo.