

# LEVANTAMENTO REALIZADO EM QFA COM IDOSOS QUANTO AO CONSUMO DE ALIMENTOS QUE CONTÊM PREBIÓTICOS E SUA ASSOCIAÇÃO COM A OCORRÊNCIA DE FLATULÊNCIAS (APOIO UNIP)

**Aluna:** Andressa Candida da Silva

**Orientadora:** Profa. Vanessa Bravo Bernardelli

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Marquês

Os prebióticos são compostos alimentares de fibras não digeríveis. Essa insolubilidade em água demarca o processo de fermentação das bactérias benéficas no organismo, que auxiliam a formação e a evacuação das fezes, ocasionando maior produção de gases que possivelmente causam flatulências. A pesquisa teve por objetivo verificar a associação do consumo de alimentos prebióticos com a ocorrência de flatulências em idosos. Trata-se de um estudo transversal com uma mostra de idosos com idade  $\geq 60$  anos com participação voluntária, proporcionando a coleta de dados com: análise do estado nutricional; consumo alimentar por meio do Questionário de Frequência Alimentar; análise da Escala de Bristol para Consistência das Fezes (EBCF) e Critérios de Roma (CR) para ocorrência de flatulências. Como resultados o estudo contou 9 homens e 22 mulheres. Por meio da análise do consumo alimentar médio de fibras totais ao dia, foi observada uma ingestão superior em ambos os grupos em comparação à recomendação da *Dietary Reference Intakes*. Desta forma, a média do consumo de fibras dos homens representou 38,88g/d com  $\sigma$  de 7,636g e as mulheres 40,942g/d com  $\sigma$  de 27,392g. Os dados segundo os CR mostram prevalência na ocorrência de flatulências em mulheres com 68,18% N= 15 em comparação aos homens com 55,55% N= 5 e, em relação aos dados da EBCF, 55,55% N= 5 dos homens apresentaram fezes do tipo 3 e 31,81% N= 7 nas mulheres apresentando fezes do mesmo tipo. A conclusão é que há necessidade de orientar quanto ao consumo equilibrado desses alimentos, prevenindo a manifestação dos sintomas.