

XIV Salão Iniciação Científica da PUCRS

Consumo de frutas, legumes e verduras: programa “5 ao dia” em indivíduos com síndrome metabólica.

Suena Medeiros Parahiba; Ana Maria Feoli.

Pontifícia Universidade do Rio Grande do Sul (PUCRS), FAENFI

Av. Ipiranga, 6681, Prédio 12 – Partenon, Porto Alegre – RS, CEP: 90619-900

Objetivo: Verificar o consumo de frutas, legumes e verduras (FLV) de acordo com programa “5 ao Dia” em indivíduos com de Síndrome Metabólica (SM), antes e após intervenção nutricional. **Métodos:** Ensaio clínico randomizado. Foram acompanhados 30 voluntários (17 mulheres), classificados para SM conforme os critérios da I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da SM. Todos assinaram um Termo de Consentimento. Os voluntários foram separados em dois grupos: intervenção individual (II) e intervenção em grupo (IG). Ao longo de três meses os participantes da II foram submetidos à intervenção nutricional (IN) individual e orientação de dieta, e na IG os voluntários participaram de um grupo com atividades de educação para a saúde. Ao final do terceiro mês todos os voluntários foram reavaliados. A ferramenta adotada para contagem e análise do consumo de FLV nas diferentes cores foi o registro de 24 horas. Foi considerado o consumo de, no mínimo, meia porção. De acordo com a Pirâmide Alimentar Adaptada considera-se porção o valor de: 35 kcal para frutas e 15 kcal para legumes e verduras. **Resultados:** Características da amostra: idade média de 52 ± 6 anos; peso $90,4\pm 10,8$ kg; circunferência abdominal $110,7\pm 8,8$ cm; colesterol-HDL $48,3\pm 11,37$ mg/dL; triglicérides $207,8\pm 95,5$ mg/dL; e glicose de jejum $106,5\pm 39,3$ mg/dL. Na II, a média do consumo de FLV diminuiu de 1,14 para 0,86 na cor laranja ($p=0,62$) e 0,45 para 0,35 na branca, aumentou de 0,23 para 0,41 na cor roxa, 0,23 para 0,55 na cor verde e 0,41 para 1,2 na vermelha. Na IG houve ingestão de FLV da cor roxa após a intervenção, o que não acontecia antes da IN, aumento da média de 0,32 para 0,97 na cor laranja, de 0,28 para 0,63 na verde e de 0,69 para 1,08 na branca; e diminuição da média de 0,95 para 0,47 na ingestão da cor vermelha. A média total passou de $2,4\pm 1,0$ para $3,3\pm 0,6$ na II e de $2,2\pm 0,9$ para $3,5\pm 1,2$ na IG. Não houve diferença significativa entre as intervenções em relação ao tempo ($p=0,79$), mas houve no aumento do consumo total das porções ($p=0,026$).

Palavras-chave: Síndrome Metabólica; Intervenção Nutricional; “5 ao dia”.