



Evento	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2014
Local	Porto Alegre
Título	Comparar o consumo de nutrientes de mulheres Universitárias com as recomendações
Autor	ADRIANA PICCININI SPEZIA
Orientador	SIMONE MORELO DAL BOSCO
Instituição	Centro Universitário Univates

O consumo inadequado de macronutrientes, seja por ingestão em excesso ou carência, podem ocasionar diversas doenças, como a obesidade ou desnutrição. Já no consumo adequado de micronutrientes, há um papel muito importante na prevenção de doenças, como por exemplo o mineral ferro na prevenção da anemia. O objetivo deste trabalho é comparar o consumo alimentar de macronutrientes, fibras e micronutrientes com a ingestão média recomendada (EAR) de mulheres universitárias. A amostra foi composta por 208 mulheres jovens saudáveis atendidas no Ambulatório de Nutrição de uma IES. Estas, por sua vez, autorizaram a participação na pesquisa mediante a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Através do cálculo do recordatório alimentar de 24 horas pelo *software* Dietwin foram encontrados os valores da análise dietética. Os resultados mostram que a média do consumo de macronutrientes está adequada. O valor médio encontrado para fibras foi de 17,48 g o qual estava abaixo do recomendado, segundo a recomendação de 25 g ($p < 0,001$). Os valores médios de micronutrientes encontrados abaixo da EAR foram cálcio, potássio e magnésio (todos $p < 0,001$). Conclui-se que, para a presente amostra, o consumo inadequado foi observado nas fibras, cálcio, potássio e magnésio. A ingestão adequada de cálcio é necessária para permitir o ganho ótimo de massa e densidade ósseas no período pré-puberal e na adolescência. Ainda assim, a ingestão inadequada de cálcio, juntamente com uma ingestão inadequada de vitamina D, contribui para a osteomalácia. A deficiência de magnésio, apesar de rara, possui sintomas como tremores, espasmos musculares, alterações de personalidade, anorexia, náusea e vômito. O potássio é importante para o relaxamento muscular, para secreção de insulina através do pâncreas e para conservação do equilíbrio ácido/base, quando se tem carências de potássio, pode causar problemas de ritmo cardíaco e debilidade muscular. As fibras mostram ter funções fisiológicas benéficas no trato gastro-intestinal e na redução do colesterol sérico.