

254

FREQUÊNCIA DA INGESTÃO DE ALIMENTOS FONTES DE ÔMEGA-3 EM CUIDADORES DE PORTADORES DA DOENÇA DE ALZHEIMER. *Elenise Stuker Fernandes, Tereza Cristina Blasi, Viviani Ruffo de Oliveira (orient.) (UNIFRA).*

O ácido graxo poliinsaturado ômega-3 é um componente fundamental da membrana externa das células cerebrais. Diversos estudos afirmam que o ômega-3 pode auxiliar na prevenção da Doença de Alzheimer (DA), devido a sua função antioxidante, a qual evita a formação das placas amilóides no cérebro. A DA pode ser uma patologia de caráter hereditário, daí a importância de filhos de portadores terem uma alimentação que ajude na precaução das manifestações clínicas desta doença. Por esse motivo, o objetivo deste trabalho foi investigar o consumo de alimentos fontes de ômega-3, em um grupo de Cuidadores de Portadores da Doença de Alzheimer. Trata-se de um estudo de delineamento transversal, com amostra composta aleatoriamente por 17 pessoas, principalmente por filhos de portadores da DA, no qual foi aplicado um Questionário de Frequência do Consumo Alimentar (QFCA), semi-quantitativo, adaptado com os seguintes alimentos: azeite de oliva, óleo de canola, óleo de girassol, óleo de milho, óleo de soja, castanha-do-Pará, nozes, linhaça, atum, salmão e sardinha; fontes de ômega-3, conforme metodologia descrita por Fisberg et al. (2005). Os critérios de inclusão foram: ser participante do grupo de cuidadores, estar em boas condições mentais e aceitar participar da pesquisa. Como resultado, obteve-se que o óleo de soja foi o mais consumido diariamente 88, 2% (n=15), seguido pela ingestão de linhaça 47% (n=8). Em relação aos peixes, o atum foi mais consumido mensalmente por 47% (n=8). Já raramente o salmão 52, 9% (n=9), e a sardinha 41, 6% (n=7). O azeite de oliva apresentou um consumo diário de 41, 2% (n=7). E os óleos de canola, girassol e milho, respectivamente, 58, 8% (n=10), 52, 9% (n=9), 47% (n=8), nunca são consumidos. Em semelhança, a castanha-do-Pará 29, 4% (n=5) e as nozes 52, 9% (n=9) são raramente consumidas. Conclui-se que as fontes de ômega-3 mais consumidas para prevenir a DA são: o óleo de soja, a linhaça e o azeite de oliva.