

Alimentos industrializados mais consumidos por idosos hipertensos¹

Aline Rockenbach*, Tereza Cristina Blasi**, Adriane Cervi Blümke***

Resumo

Este estudo compreende a avaliação da quantidade de alimentos industrializados consumida por idosos hipertensos. Para tanto, 112 voluntários, de ambos os gêneros, residentes na área urbana de um município da região central do estado do Rio Grande do Sul, foram avaliados por meio de frequência alimentar e de um questionário socioeconômico, tendo a coleta se efetivado nos respectivos domicílios. Dentre os achados, verificou-se que 67% (n=75) eram do gênero feminino e 33% (n=37), do gênero masculino. A enfermidade prevalente foi hipertensão arterial, 62,5% (n=70). Os produtos industrializados mais consumidos foram: molho de tomate, 22,3% (n=25), e caldo concentrado, 19,6% (n=22). Os resultados apontaram que é relevante desenvolver ações educativas com o público idoso, bem como com crianças e adolescentes, para diminuir essa patologia e sua incidência.

Palavras-chave: Consumo. Alimentos industrializados. Idoso.

Introdução

O risco de desenvolver hipertensão arterial aumenta conforme a idade, uma vez que os vasos sanguíneos vão perdendo a elasticidade e ficando endurecidos. Isso ocorre devido ao acréscimo no volume de sangue, em que o coração faz um esforço mais efetivo para bombeá-lo por todo o corpo, e a pressão nas paredes dos vasos fica maior, desencadeando a hipertensão. (SEI, 2009).

No processo do envelhecimento, a importância da alimentação é comprovada por estudos epidemiológicos, clínicos e de intervenção, entre outros, que demonstram ligação consistente entre o tipo de dieta dos indivíduos e o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. (CERVATO et al., 2005).

¹ Elaborado a partir do trabalho de conclusão do curso de Nutrição, Área de Ciências da Saúde, do Centro Universitário Franciscano, intitulado *Avaliar o consumo de alimentos industrializados mais consumidos pelos idosos*. Rio Grande do Sul, 2010.

* Acadêmica do curso de Nutrição do Centro Universitário Franciscano. E-mail: rockenbachline@yahoo.com.br.

** Graduada em Nutrição pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Especialista em Terapia Nutricional pela Universidade Federal de Santa Catarina. Mestra em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal de Santa Maria.

*** Graduada em Nutrição pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Mestra em Ciência da Nutrição – Universidade Federal de Viçosa. Aperfeiçoamento em Nutrição Humana pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Endereço para correspondência: Centro Universitário Franciscano - Unifra. Rua Silva Jardim, 1175, Centro, Santa Maria - RS. CEP 97010-491. E-mail: adriblumke@yahoo.com.br.

Vários são os fatores relacionados à hipertensão arterial, tais como hereditariedade, sedentarismo, idade, obesidade, etilismo, tabagismo, entre outros. (ZAITUNE et al., 2006). Segundo Gravina, Grespan e Borges (2007), o principal desencadeador da doença é a ingestão de alimentos industrializados, ricos em gorduras saturadas, açúcar e sal.

Diante do papel da alimentação no controle de doenças, destaca-se a relevância da educação nutricional, transmitindo orientações, informações e conscientização acerca da importância de uma alimentação adequada e balanceada, tanto nos aspectos dietéticos como nos nutritivos. Nessa direção, a presente pesquisa buscou investigar quais são os alimentos industrializados mais consumidos pelos idosos.

Metodologia

Esta pesquisa, do tipo descritiva, transversal e quantitativa (PEREIRA, 2002), foi composta por idosos de 60 anos ou mais, residentes na área urbana do município de Restinga Seca, Rio Grande do Sul. Eles foram avaliados por meio de um questionário socioeconômico, de autoria das pesquisadoras, com perguntas fechadas, e de um questionário de frequência alimentar, adaptado de Mecawi, Reis e Rodrigues (2009) e elaborado com base em uma lista de alimentos ricos em sódio. Essa lista foi composta por três itens, “amiláceos”, “carne e embutidos”, “conservas e molhos”, e a frequência foi avaliada em relação ao consumo diário, semanal e mensal.

A amostra foi calculada tendo por base a prevalência de hipertensão arterial na população brasileira acima de 20 anos, que é de 20%. (FALCÃO; GUEDES; SILVA, 2006). O número de idosos na área urbana do município de Restinga Seca é de 992 (IBGE, 2008), com erro de 5% e intervalo de confiança de 99%. A amostra calculada para representação do estudo foi de 97 idosos, entretanto, foram avaliados 112, de ambos os gêneros, sendo excluídos aqueles que não deambulavam e os com idade inferior a 60 anos. A coleta dos dados ocorreu por meio de visita domiciliar.

Foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aos participantes, conforme Resolução 196/96 do CNS/MS (BRASIL, 1996), com a devida aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Franciscano (Unifra), sob o registro do protocolo n. 333.2009.2.

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva simples (média, desvio padrão e frequência simples). Para a comparação de médias, foi utilizado o teste *t* de Student e Anova. Para a comparação entre variáveis categóricas, empregou-se o Qui-Quadrado (X^2). Foram consideradas diferenças significativas quando $p < 0,05$. O *software* utilizado foi o SPSS® versão 15.0.

Resultados

O estudo foi composto por 112 idosos: 67% (n=75) do sexo feminino e 33% (n=37) do masculino, sendo $71,15 \pm 6,87$ anos a média de idade. Do total de idosos entrevistados, verificou-se que 62,4%

(n=70) eram hipertensos; desses, 68,6% (n=48) eram do gênero feminino e 31,4% (n=22) do masculino.

De acordo com a Tabela 1, o consumo diário de alimentos em conserva é baixo: pepino, 4,1% (n=5); milho, 2,7% (n=3) e ervilha, 1,8% (n=2).

Tabela 1 – Frequência do consumo de alimentos em conserva pelos idosos de um município da região central do estado do Rio Grande do Sul, 2010.

Alimentos	Não consomem	n	Consumo diário	n	Consumo semanal	n	Consumo mensal	n
Pepino	57,1%	64	4,5%	5	11,6%	13	26,8%	30
Palmito	90,2%	101	0,0%	0	0,9%	1	08,9%	10
Ervilha em conserva	58,0%	65	1,8%	2	9,8%	11	30,4%	34
Milho em conserva	59,8%	67	2,7%	3	8,0%	9	29,5%	33

Conforme a Figura 1, verificou-se que poucos consomem sopa instantânea, 81,3% (n=91); macarrão instantâneo, 57,1% (n=64) e biscoito *cream cracker*,

41,1% (n=46). No entanto, constata-se que o maior consumo diário foi desse tipo de biscoito, com 8,9% (n=10).

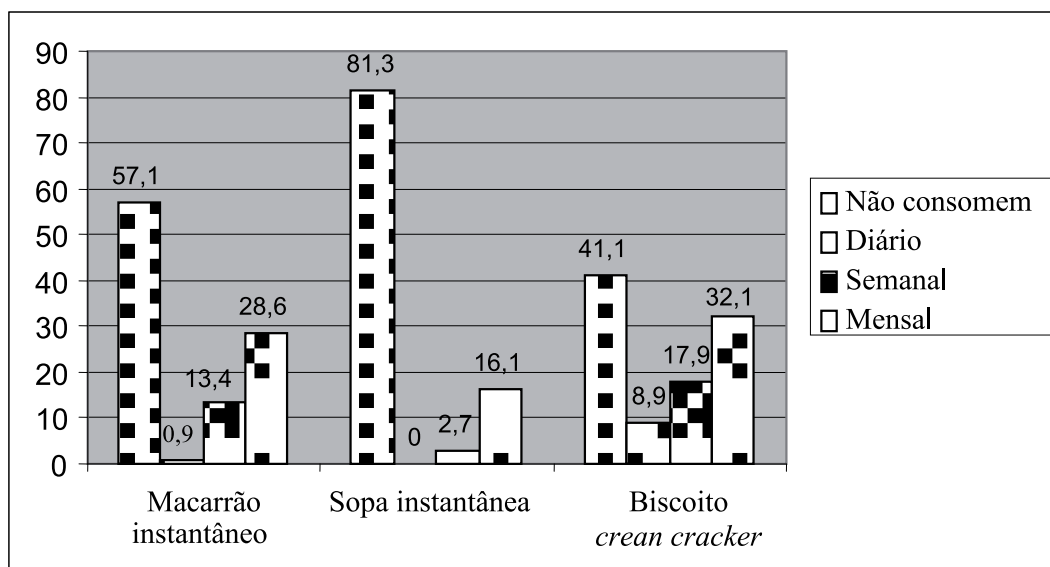


Figura 1 – Frequência do consumo de produtos industrializados por idosos de um município da região central do estado do Rio Grande do Sul, 2010.

A Tabela 2 apresenta o consumo de embutidos e queijos. Verificou-se o consumo diário de queijo processado, 12,5% (n=14); salame, 7,1% (n=8); mortadela,

6,3% (n=7) e presunto, 4,5% (n=5). O consumo de linguiça calabresa 9% (n=1) e bacon 1,8% (n=2) foi menor em relação aos outros alimentos.

Tabela 2 - Frequência do consumo de embutidos e queijo processado por idosos de um município da região central do estado do Rio Grande do Sul, 2010.

Alimentos	Não consomem	n	Consumo diário	n	Consumo semanal	n	Consumo mensal	n
Bacon	68,8%	77	1,8%	2	8%	9	21,4%	24
Salsicha	56,3%	63	0,0%	0	4,5%	5	39,3%	44
Salsichão	31,3%	35	0,0%	0	8,9%	10	59,8%	67
Linguiça calabresa	67,9%	76	0,9%	1	5,4%	6	25,9%	29
Presunto	64,3%	72	4,5%	5	13,4%	15	17,9%	20
Salame	39,3%	44	7,1%	8	15,2%	17	38,4%	43
Mortadela	58,0%	65	6,3%	7	14,3%	16	21,4%	24
Queijo processado	41,1%	46	12,5%	14	27,7%	31	18,8%	21

A Tabela 3 demonstra que houve maior consumo diário de molho de tomate, 22,3% (n=25) e de caldo concentrado, 19,6% (n=22). Em relação aos outros

produtos, o consumo foi menor: Tempero industrializado em pó 8% (n=9), tempero completo 7,1% (n=8), maionese, e *ketchup* 3,6% (n=4).

Tabela 3 – Frequência de consumo de alimentos industrializados por idosos de um município da região central do estado do Rio Grande do Sul, 2010.

Alimentos	Não consomem	n	Consumo diário	n	Consumo semanal	n	Consumo mensal	n
Molho de tomate	44,6%	50	22,3%	25	16,10%	18	17,0%	19
Maionese/ <i>ketchup</i>	54,5%	61	3,60%	4	12,50%	14	29,5%	33
Caldo concentrado	33,9%	38	19,6%	22	19,60%	22	26,8%	30
Tempero industrializado em pó	69,6%	78	0,8%	9	9,80%	11	12,5%	14
Tempero completo	75,9%	85	7,10%	8	8,90%	10	8,0%	9

Discussões

A maior parte da população estudada apresenta hipertensão arterial, observando-se maior frequência no sexo feminino. Uma pesquisa realizada pela Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) coordenou o Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (Sabe), em sete países da América Latina e do Caribe, com o propósito de realizar uma coleta sistemática de informações sobre as condições de vida e saúde das pessoas idosas. Das sete cidades, seis capitais foram avaliadas, sendo uma do Brasil: São Paulo. Do total de 2.143 idosos, 1.265 eram mulheres. Os resultados apontaram que a prevalência de hipertensão arterial foi de 55,3% em mulheres entre 60 e 74 anos e de 60,7% para o grupo acima de 75 anos. (OLIVEIRA et al., 2008). No estudo de Zaitune et al. (2006), realizado no município de Campinas – SP, em uma amostra de 426 indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, sendo 208 do sexo feminino, a prevalência estimada de hipertensão arterial foi de 46,4% nos homens e de 55,9% nas mulheres. De acordo com tais dados, apenas 11,4% dos idosos referiram não ter qualquer doença crônica. Conforme os autores, geralmente, as mulheres têm maior percepção das doenças, apresentam maior tendência para o autocuidado e buscam mais assistência médica do que os homens, o que aumentaria a probabilidade de diagnóstico de hipertensão.

A hipertensão arterial tornou-se uma das principais causas de morbidade e mortalidade em todo o mundo. (RADHIKA, 2007). É um dos mais importantes fatores de risco no desenvolvimento de

doenças cardiovasculares, com prevalência elevada nos idosos. (MENDES; BARATA, 2008). Por meio dos resultados aqui obtidos, verificou-se que a hipertensão arterial pode ser comum devido à idade; a hábitos alimentares não saudáveis, como o consumo de produtos industrializados; e ao consumo elevado de sal de cozinha ou de cloreto de sódio. Os produtos industrializados mais consumidos diariamente pelos idosos foram molho de tomate e caldo concentrado, fato preocupante, em razão da prevalência diária.

No estudo de Lima Filho et al. (2008), com uma amostra composta por 96 pessoas, sendo 64,8% mulheres e 35,2% homens, a coleta dos dados foi aplicada mediante um questionário com perguntas fechadas, por meio de inquirição direta e realizada dentro de duas lojas de redes de hipermercados de Campo Grande - MS. Com relação ao consumo de produtos enlatados, 49% admitiram comprá-los, porém em pouca quantidade, e dos 9,4% que moram sozinhos, 55,6% afirmaram consumi-los.

No trabalho realizado por Silva e Souza (2004), foram entrevistados 23 professores, apenas um do sexo masculino, o que corresponde a 4,35%. Com base na aplicação de um questionário, os autores verificaram o consumo frequente de enlatados, observando que 65,21% raramente consomem esse tipo de alimento e que 13,3% o consomem normalmente. Em relação às conservas, constataram o seu consumo frequente, 78,26%. Cabe salientar que o consumo de massa encontrado foi de 100%, dos quais 69,56% o fazem com frequência e 30,44%, esporadicamente.

Percebe-se que os idosos passam por diversas modificações, incluindo as alterações gustativas, o que, de certa forma, os leva a utilizar quantidades maiores de sal e açúcar. Infere-se, com base nesses dados, a importância do esclarecimento acerca de tais modificações no decorrer da existência, visando, especialmente, a ações educativas capazes de conscientizar idosos e jovens sobre os malefícios que a não observação e o desconhecimento podem causar à saúde.

Conforme Rosa et al. (2008), a redução da capacidade gustativa associada ao doce, salgado, amargo e ácido é verificada a partir dos 50 anos, atingindo cerca de 80% dos idosos. A gustação sofre alterações com o avanço da idade, porque o número de botões gustativos na papila diminui significativamente, sobretudo após os 70 anos.

Conclusão

Em relação aos produtos industrializados, houve alto consumo de molhos prontos, entre os quais, o molho de tomate e o caldo concentrado. Torna-se importante desenvolver ações educativas permanentes com os idosos, bem como com crianças e adolescentes, para diminuir esse consumo e, assim, os fatores de risco para a hipertensão arterial sistêmica. Uma alimentação mais adequada é uma necessidade a ser evidenciada aos mais jovens, não somente com o objetivo de reduzir a hipertensão arterial sistêmica, mas também para reduzir custos com a saúde pública, restringindo o uso de fármacos.

Industrialized foods more consumed by hypertensive elderly

Abstract

This study includes the evaluation of foods consumed by hypertensive elderly. To this, 112 volunteers of both genders, from the urban area of a municipality in the central region of Rio Grande do Sul, had been assessed by food frequency and a socioeconomic questionnaire, and the collection was accomplished in their own homes. Among the findings, 67% (n = 75) were female and 33% (n = 37) were male. The prevalent disease was hypertension 62.5% (n = 70). The more processed products consumed were: tomato sauce, 22.3% (n = 25), broth concentrate, 19.6% (n = 22). Thus, it becomes important to develop educational activities with the elderly population, as well as with children and adolescents, to reduce this condition and incidence.

Keywords: Consumption. Food industrialized. Aged.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. *Conselho Nacional de Saúde, Resolução n° 196* de 10 out. 1996.
- CERVATO, A. M. et al. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 18, n. 1, p. 41-52, 2005.
- FALCÃO, L. M.; GUEDES, M. V. C.; SILVA, L. F. Portador de hipertensão arterial: compreensão fundamentada no Sistema Pessoal de Imogene King. *Revista Paulista de Enfermagem*, Fortaleza, v. 25, n. 1, p. 44-50, jun. 2006.

GRAVINA, C. F.; GRESPAN, S. M.; BORGES, J. L. Tratamento não medicamentoso da hipertensão no idoso. *Revista Brasileira de Hipertensão*, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 33-36, 2007.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Dados preliminares da população do Brasil*. Rio de Janeiro: IBGE, 2008.

LIMA-FILHO, D. O. et al. Comportamento alimentar do consumidor idoso. *Revistas de Negócios*, v. 13, n. 4, p. 27-39, out./dez. 2008.

MECAWI, A. S.; REIS, L. C.; RODRIGUES, J. A. A versatilidade do sal. *Rev Scientific American*, Brasil, v. 8, n. 88, p. 62-66, set. 2009.

MENDES, R. J. L.; BARATA, T. Envelhecimento e pressão arterial. *Acta Médica Portuguesa*, Universidade da Beira Interior, Covilhã, v. 21, n. 2, p. 193-198, jan. 2008.

OLIVEIRA, S. M. J. V. et al. Hipertensão arterial referida em mulheres idosas: prevalência e fatores associados. *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 17, n. 2, p. 241-249, abr./jun. 2008.

PEREIRA, M. G. *Epidemiologia: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

RADHIKA, G. et al. Dietary salt intake and hypertension in an urban. *Japi*, Indian, v. 55, p. 405-411, jun. 2007.

ROSA, L. B. et al. Odontogeriatrics: a saúde bucal na terceira idade. *Revista da Faculdade de Odontologia*, v. 13, n. 2, p. 82-86, maio/ago. 2008.

SILVIA, J. L. L.; SOUZA, S. L. Fatores de risco para hipertensão arterial sistêmica versus estilo de vida docente. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 6, n. 3, p. 330-335, dez. 2004.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 95, n. supl. 1, p. 1-51, 2010. Disponível em: <http://publicacoes-cardiol.n/consenso/2010/diretriz-hipertensao_associados.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2010.

ZAITUNE, M. P. A. et al. Hipertensão arterial em idosos: prevalência, fatores associados e práticas de controle no município de Campinas, São Paulo, Brasil. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 285-294, 2006.