

Consumo de Gorduras Trans por crianças em duas escolas particulares de São Luís- MA

¹Stéfanny Santos Penha, Eliete Oliveira Costa¹ e Gabriela Loiola Camargo²

¹Universidade Federal do Maranhão- Hospital Universitário HUUFMA, São Luís do Maranhão/MA, elietec.oliveira@yahoo.com.br. ²Instituto Federal do Sul de Minas, Campus Muzambinho, Muzambinho, MG, gabysloiola@bol.com.br

Introdução

A maior preocupação na ingestão de alimentos na escola é com os alimentos industrializados, dotados de gordura trans, como por exemplo: sorvetes, batatas-fritas, salgadinhos de pacote, pastelarias, bolos, biscoitos, bem como as gorduras hidrogenadas e margarinas, além de outros alimentos preparados como esses ingredientes (BRASIL, 2006).

Essa realidade precisa ser modificada, e a cantina deve ser um espaço que reforce e estimule a prática de hábitos alimentares saudáveis. A escola acaba sendo uma grande influência na formação desses hábitos, devendo planejar cardápios contendo frutas, sucos naturais, pães e biscoitos integrais para suprir as necessidades energéticas das crianças (SÁ, 1998; KRAUSE, 2010). Diariamente convivemos com uma grande quantidade de alimentos que trazem em seus rótulos alegações de saúde do tipo “0% gordura trans”. A vasta presença destes rótulos que podemos verificar em alimentos como pães, bolos e massa aponta para a existência de um consenso científico que qualifica a gordura trans como risco alimentar. Entretanto, por trás destes rótulos, encontramos uma das principais controvérsias científicas da alimentação dos últimos vinte anos, o ácido graxo trans (AGT) (GUIVANT, 2005).

Com base no contexto, a referente pesquisa foi discutida, devido ao grande aumento na ingestão de lanches consumidos por crianças que contêm quantidades significativas de ácidos graxos trans. Esses alimentos quando consumidos em longo prazo, acarretam o aparecimento de doenças coronárias, hipertensão, diabetes, entre outros. Esse estudo apresentou como objetivo verificar o consumo de gordura trans em lanches consumidos por crianças de duas escolas particulares, com o intuito de constatar a média de consumo dessa gordura, observar e comparar se o fato da escola dispor do profissional em nutrição na escola, reduz o consumo de lanches com alto teor de AGT.

Material e Métodos

O estudo foi transversal, descritivo com abordagem quantitativa. A pesquisa foi realizada no Colégio Adventista e na Escola Sonho de Criança, ambos situados na cidade de São Luís, MA, no período de 16 a 20 de abril de 2012. Nesse estudo caracterizou-se a Escola Adventista sendo identificada pela letra A e a Escola Sonho de Criança pela letra B. A escola A, dispõe de acompanhamento nutricional, os alunos praticam atividades físicas e contem em média 110 alunos de 1º a 3º série. A escola B, não dispõe de atendimento nutricional e existem cerca de 108 alunos de 1º a 3º série. Os critérios de inclusão foram crianças de 6 a 9 anos de ambos os sexos, matriculadas nas instituições pesquisadas, cursando entre o 1º a 3º ano do ensino fundamental, no turno matutino cujos pais e/ou responsáveis aceitaram participar da pesquisa, assinando o TCLE e respondendo ao Questionário de Frequência Alimentar. O universo foi composto por 160 alunos das duas escolas, de ambos os sexos, com idades de 6 a 9 anos, matriculadas no 1º ao 3º ano do ensino fundamental, no turno matutino. Houve perda de mais de 50%, devido os pais não ter retornado com o Questionário de Frequência Alimentar à escola e também por não assinarem o TCLE. Dessa forma somente 80 crianças, 40 de cada escola participaram desse estudo. O questionário era composto por 34 questões com alimentos, organizados em 5 grupos (Doces, salgadinho e guloseimas; Salgados e preparações; Óleos e gorduras; Cereais e pães; Bebidas) com lacunas para informar o consumo diário. Também foi disponibilizado no questionário, um espaço para que os responsáveis pudessem citar os alimentos que não estavam na lista também consumidos pelas crianças. Os resultados por sua vez, foram tabulados em planilhas do programa Microsoft Office Excel®.

Resultados e Discussão

A tabela 1 apresenta dados relativos à idade e sexo dos alunos das escolas A e B, onde predominaram crianças com idade de 8 anos e do sexo feminino. Dessa forma, com as informações coletadas foram distribuídos os alunos de ambas as escolas da seguinte forma: 6 anos 55% masculino e 45% feminino; 7 anos 45% feminino e 55% masculino; 8 anos 38% masculino e 61% feminino e 9 anos 47,3% masculino e 52,6 masculino.

Tabela 1. Distribuição dos escolares de acordo com o sexo e idade nas escolas A e B.

IDADE	MASCULINO		FEMININO		TOTAL
	n	%	n	%	n
6 anos	11	55	9	45	20
7 anos	9	45	11	55	20
8 anos	8	38	13	61	21
9 anos	9	47,3	10	52,6	19

Das crianças analisadas, com idade entre 6 a 9 anos, observou-se a prevalência de 54% do sexo feminino e 46% do sexo masculino (Figura 1).

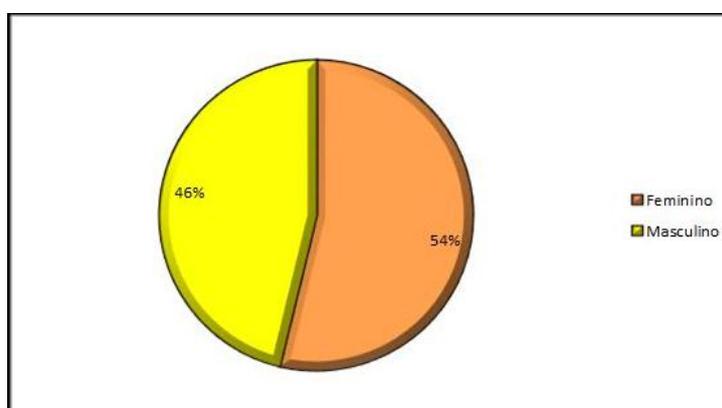


Figura 1. Distribuição dos escolares de acordo com o sexo nas escolas A e B.

A figura 2, ilustra a quantidade de ATG em gramas ingeridas pelos escolares nas escolas A e B.

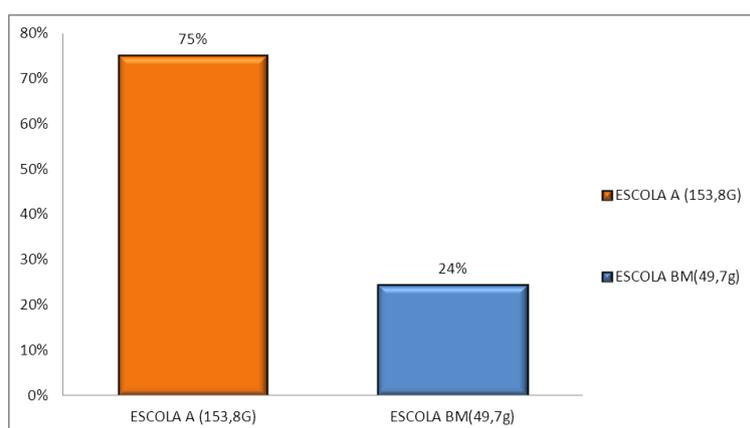


Figura 2. Médias e percentual da ingestão diária de gordura trans nas escolas A e B.

Na figura 2 se detectou que o consumo de gorduras trans na escola A é maior quando comparado à escola B. Na escola A são consumidos diariamente, através dos lanches comprados na cantina ou trazidos de casa, aproximadamente 153,8g (75%) de ATG, enquanto que na escola B as crianças consomem uma quantidade equivalente a 49,7g (24,4%) dessa gordura. Levando em consideração a refeição do lanche ingerido pela manhã foi verificado na escola A o consumo médio por crianças de 3,7g AGT, enquanto na escola B o consumo médio foi de 1,2g de AGT. Esses valores são significativamente altos por se tratar apenas de uma refeição do dia. Na escola A, que não possui profissional de nutrição é vendida em sua cantina, lanches que possuem calorias vazias, ou seja, sem nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento das crianças.

A figura 3 apresenta uma análise qualitativa dos itens alimentares consumidos pelas crianças da escola A no horário do intervalo de aula.

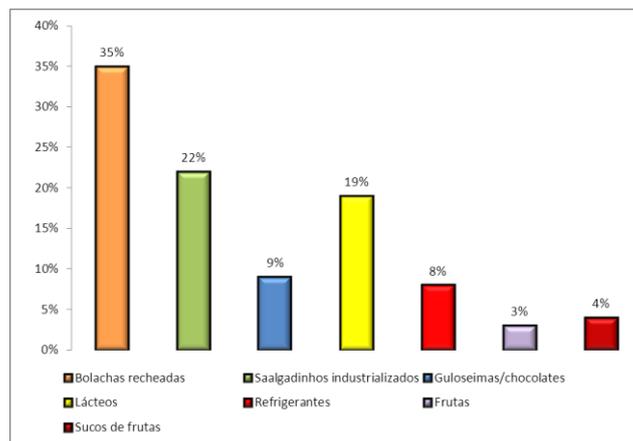


Figura 3. Análise qualitativa e frequência geral de itens alimentares consumidos durante o intervalo escolar da instituição de ensino A.

Quanto à análise qualitativa e à frequência geral dos 36 itens alimentares avaliados durante um dia da semana, observou-se na escola A o consumo de bolachas recheadas (35%); salgadinhos industrializados (22%); guloseimas/chocolates (9%); lácteos (19%); refrigerantes (8%). Os alimentos considerados saudáveis e conseqüentemente com quantidades de AGT menores não eram vendidos na escola, portanto consumidos bem pouco pelos alunos, destacando-se frutas (3%) e sucos de frutas (4 %) (Figura 3).

A figura 4 apresenta a frequência dos itens alimentares consumidos pela escola B durante o intervalo de aula

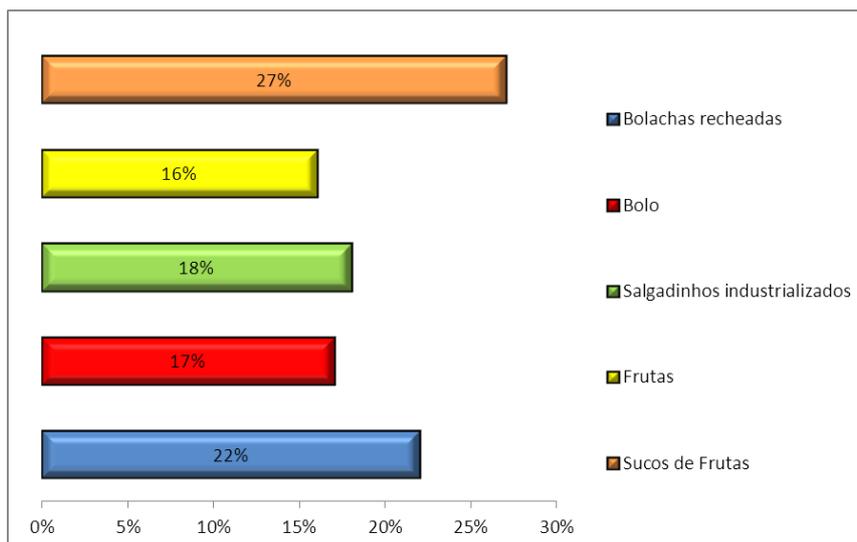


Figura 4. Análise qualitativa e frequência geral de itens alimentares consumidos durante as três semanas, no intervalo escolar da instituição de ensino B.

Na escola B podemos destacar que o consumo de biscoitos recheados chegou a 22%, bolo chegou a 17% e salgadinhos industrializados a 18%. O consumo de frutas foi de 11% e o de sucos de frutas 27%. Observa-se que nas duas escolas tiveram um alto consumo de biscoito recheado entre as crianças, obtendo-se os percentuais de 35% na escola A e 22% na escola B. Esses valores são considerados altos, uma vez que a ingestão ultrapassa a recomendação diária de consumo AGT.

Os resultados podem ser atribuídos às combinações que são feitas pelas crianças entre os lanches trazidos de casa e os comprados nas cantinas. Geralmente quando uma criança trazia o suco de casa, adquiria um pastel ou uma pizza na cantina e, quando trazia um sanduiche, na maioria das vezes, compra guloseimas. Outro fator que pode ser atribuído para maior ocorrência de guloseimas e gorduras nos lanches comprados nas cantinas deve-se á oferta abundante desses itens alimentares. Considerando os resultados obtidos neste estudo, deve-se dar uma maior atenção à ingestão de biscoitos recheados, uma vez que o AGT está presente na composição desses produtos. Se compararmos o consumo de gordura trans entre as escolas pesquisadas observa-se um percentual minoritário de 24,4% na escola B. Por outro lado apresentou um somatório de 75% de ingestão dos ácidos graxos trans pelos alunos. O menor consumo de gordura trans na escola B pode estar relacionado ao fato desta ter o profissional de nutrição incluído no quadro de funcionários onde o mesmo aplica curso de capacitação e orientações aos donos de cantinas sobre quais alimentos podem ou não ser oferecidos para os alunos.

Conclusões

Pode-se concluir que houve uma significativa diferença na ingestão de gordura trans nos lanches das crianças das duas escolas. Fato esse, muito relacionado com a presença do nutricionista no processo de gestão das cantinas. As cantinas não devem ser excluídas e, sim, modificadas paulatinamente, por meio de uma efetiva educação nutricional, além de um cuidado com o tipo de alimentos oferecidos a estas crianças. Vale ressaltar que diante do papel fundamental que a escola ocupa, a tarefa de educar, informar, conhecer, comparar e avaliar o tipo de alimentação que é oferecido aos alunos, deve acontecer, pois tal conhecimento pode ser subsídio para elaboração de estratégias de intervenção dentro e fora das escolas além de poder atuar na prevenção de problema de saúde relacionados à alimentação. O profissional de nutrição tem um papel fundamental de instituir as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, favorecendo o desenvolvimento de ações que promovam e garantam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis no ambiente escolar.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

SÁ, Neide Gaudeci de. **Nutrição e Dietética**. 7 ed. São Paulo: Nobel, 1990.

GUIVANT, J. A governancia dos riscos e os desafios para a redefinição da arena publica no Brasil. In: *Ciência, Tecnologia e Sociedade: novos modelos de Governancia*. Brasila. GSEE, 2005.

KRAUSE E MAHAN. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 12ª Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.