

Levantamento dos hábitos alimentares e associação com o risco de câncer entre estudantes universitários

Emannuele Naves e Silva^{1*} (IC), Amanda Fernandes Costa¹ (IC), Rayane Rodrigues da Cunha¹ (IC), Gabriella Bueno de Abreu² (IC), Flavia Melo Rodrigues³ (PQ)

*emannuelenaves@gmail.com

¹ Discente no curso de ciências biológicas da Universidade Estadual de Goiás- CCET

² Discente no curso de farmácia da Universidade Estadual de Goiás – CCET

³ Docente no curso de ciências biológicas da Universidade Estadual de Goiás- CCET

É importante informar as pessoas dos danos e riscos que uma má alimentação pode causar, colaborando para que essas repensem seus hábitos alimentares, e tenham uma alimentação equilibrada e satisfatória com suas necessidades nutricionais. Trata-se de um estudo descritivo, exploratório e quantitativo, levantando informações a respeito do consumo de alimentos industrializados, prática de atividade física e riscos à saúde na comunidade universitária do campus CCET da Universidade Estadual de Goiás, dentre os discentes do curso de ciências biológicas, com total de oitenta e três pesquisados obteve-se mais participantes do sexo feminino, com medianas de idade de 19 anos para sexo feminino e 20 anos para o sexo masculino, nota-se diferença nos hábitos alimentares entre os gêneros, estes que se alimentam mais de alimentos industrializados, mesmo preferindo alimentos naturais, este trouxe novos conhecimentos, bem como, dirigi na promoção de medidas de alimentação saudável prevenindo possíveis danos e melhorando a qualidade de vida.

Palavras-chave: Hábito alimentar. Alimentos industrializados. Saúde.

Introdução

Aditivos alimentares são substâncias adicionadas aos alimentos com a intenção de atribuir propriedades técnicas específicas, potencializando suas características, organolépticas e sensoriais, essas podem ser, sabor, textura, durabilidade e propriedades nutricionais.

Encontram-se classificados, de acordo com as funções que desempenham quando adicionados aos alimentos, sendo: Estabilizantes evitam a separação de fases das emulsões, utilizado por exemplo em maionese; Espessantes aumentam a viscosidade, espessam o fluido durante aquecimento, exemplo: molhos; Gelificantes, forma géis, espessam e estabilizam alimentos líquidos, conferindo-lhes, a textura, utilizado por exemplo em gelatinas; Anti-aglomerantes revestem as partículas de alimento, absorvendo o excesso de umidade, prevenindo a aglutinação, utilizado por exemplo nos fermentos em pó e sais de cozinha; Agentes de revestimento ou agentes de polimento, confere ao alimento um revestimento brilhante, polido e de

proteção, os agentes de revestimento mais comuns são as ceras; Gases de embalagem, modificam a atmosfera na qual o alimento está embalado, controlando o amadurecimento, inibindo a alterações químicas e evitando a deterioração, pode ser utilizado na prevenção da descoloração das carnes vermelhas; Propulsores, a utilização de propulsores fornece a pressão necessária para forçar o alimento líquido para fora do recipiente aerossol, são geralmente utilizados para dispensar espumas e sprays tal como o chantilly (EUFIC,2006).

Os hábitos alimentares associados ao estilo de vida expõem o homem a fatores de risco, dentre estes fatores está à realização de dietas desequilibradas e amplamente constituídas por aditivos alimentares sintéticos, como temperos, conservantes, corantes, aromatizantes e emulsificantes, estes aditivos, são polêmicos quanto a sua ação no organismo e apontados como responsáveis em causar várias reações adversas. Ainda não se sabe o quanto o uso indiscriminado destes aditivos pode ser prejudicial, visto que, seus efeitos citotóxicos, genotóxicos, mutagênicos e carcinogênicos ainda não foram estabelecidos de forma satisfatória (CHAGAS,2014).

Mas á correlação do uso indiscriminado de aditivos alimentares e danos genéticos, baseando-se que a alimentação é um dos fatores mais importantes para a saúde do organismo. Os maus hábitos alimentares e precariedade de informações acerca de como deve ser uma alimentação saudável são indicados como um dos principais fatores para o desenvolvimento de patogenias.

É de grande relevância informar as pessoas dos danos e riscos que uma má alimentação pode atribuir despertando assim para uma alimentação equilibrada e satisfatória com suas necessidades nutricionais. Levantar informações a respeito da consumo de alimentos industrializados na comunidade universitária do campus CCET da Universidade Estadual de Goiás, trará novos conhecimentos, bem como, nos dirigira na promoção de medidas de alimentação saudável prevenindo possíveis danos e melhorando a qualidade de vida.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, exploratório e quantitativo. A população é constituída pela comunidade universitária e seus respectivos acadêmicos do curso

de ciências biológicas do Campus de Ciências Exatas e Tecnológicas da UEG (CCET-UEG).

Para coleta dos dados socioeconômicos, alimentares, histórico de doenças e hábitos em saúde, foi elaborado um questionário contendo perguntas específicas, objetivas e não objetivas englobando todas as variáveis analisáveis, dividido em duas temáticas, sendo a primeira: perfil socioeconômico, demográfico e cultural, e, a segunda: hábitos alimentares atividade física e saúde. Realizamos um teste com especialistas da área, a fim de avaliar, buscar sugestões e melhorar o questionário final.

O estudo respeitou as Normas de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, Resolução MS/CNS 466/2012 e aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa/CEP-UFG, usou-se o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) elaborado seguindo as orientações do CONEP (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa) houve a devida autorização do diretor do Campus para entrevistar os alunos.

Os dados foram tabulados em planilha excel, todas as análises estatísticas realizadas no pacote estatístico Bioestat, 5.0 (AYRES et.al. 2007). Para a análise descritiva das variáveis utilizamos frequências simples e porcentagens.

Testando a diferença significativa entre os estudantes, separados por gênero, analisamos por qui-quadrado (χ^2), assumindo um nível de significância de 5% ($p \leq 0,05$). Comparando as medianas das idades entre os gêneros foi utilizado o teste de Mann-Whitney.

Resultados e Discussão

Obtivemos uma amostra de 83 indivíduos, sendo 19 (22,89%) participantes do sexo masculino e 64 (77,11%) do sexo feminino. Quanto à idade destes, obtivemos a mediana de 19 anos para o gênero feminino e 20 anos para o gênero masculino (Figura 1), os entrevistados do sexo masculino são mais velhos ($p= 0,0374$).

Tivemos frêquências alimentares diversificadas entre os entre os sexos masculinos e femininos, a diferença acentuo-se em determinados alimentos, sendo estes: refrigerantes, iorgutes, alimentos organicos e carnes salgadas.

Tratando-se de refrigerante, 34,38% das pesquisadas consomem apenas ocasionalmente, já o sexo masculino a frequencia é de 57,89%. Aqueles que tomam

refrigerante diariamente são 12,50% das mulheres e 15,79% dos homens. Nenhum homem disse não tomar nunca refrigerantes, em contra ponto 21,88% das mulheres disseram nunca consumir o produto. Nota-se grau de significancia, com $p=0,0123$.

Os refrigerantes são um dos produtos que mais agregam ao consumo excessivo de açúcar na dieta e houve um aumento no consumo de refrigerantes nos ultimos cinquenta anos, metade dos americanos e a maioria dos adolescentes (65% das meninas e 74% dos meninos) consomem refrigerantes diariamente, numero esse que difere dos dados obtidos por essa pesquisa, que são valores mais baixos (CARMO et al., 2006).

Refrigerantes são ricos em edulcorates artificiais como acesulfame-K, aspartame, ciclamato de sódio e sacarina, nesses são usados também os acidulantes como o ácido tartárico e o ácido fosforico, sendo o ultimo usado principalmente em refrigerantes de cola e tendo como fatores prejudiciais o enfraquecimento dos ossos causado pela geração de carga acida no organismo (HONORATO et al., 2013).

Todas essas substancias são aditivos alimentares, cuja avaliação mundialmente é baseada no controle da Ingestão Diária Aceitável (IDAs). Os refrigerantes sabor laranja podem ter em sua composição o também aditivo corante tartrazina, esse que em alta quantidade ultrapassando o IDA, podendo causar hiperatividade, principalmente em crianças do sexo masculino (Polônio e Peres, 2009). O auto consumo de corantes artificiais já foi apontado como responsável pelo aparecimento da hiperatividade e do déficit de atenção, crianças submetidas a dietas sem esses aditivos tem melhora no quadro clinico de hiperatividade, mas vale ressaltar que estudos como esse necessitam de aprofundamento (Polônio e Peres, 2009).

Ao habito de consumir iorgutes 65,63% das mulheres e 73,68% dos homens fazem uso ocasionais, 4,69% das mulheres tomam iorgunte diariamente enquanto a porcentagem de homens é de 5,26. O percentual de 12,50 diz respeito a mulheres que nunca fazem uso de iorgutes, entre os homens 0%, disse nunca consumir o produto. O teste de significancia teve ($p=0,0111$), demonstrando assim a grande diferença no habito alimentar e frequência de consumo, homens ingerem mais iorgutes que mulheres.

Quando questionados sobre o consumo de alimentos orgânicos, 28,13% do entrevistados do gênero feminino disse fazer uso ocasional e 42,11% foi a resposta

dada pelo gênero masculino. Em contra partida 31,58% dos homens disseram fazer uso diário de alimentos orgânicos e apenas 7,81% da mulheres tem uso diário destes alimentos, ainda 5,26% dos homens disseram nunca consumir este tipo de alimento, já grande parte das mulheres 23,44% delas nunca consomem alimentos orgânicos. Mais uma vez uma diferença grande entre gêneros, tendo como valor de ($p=0,0082$).

No consumo de carnes salgadas 57,81% das mulheres disseram fazer uso ocasionalmente, os homens tiveram uma porcentagem semelhante de 57,89. Consumindo o alimento uma vez por semana o percentual masculino foi de 15,79 enquanto o feminino foi 0%. Nunca consumido o alimento 40,63% das mulheres enquanto apenas 15,79% dos homens. Mais um resultado com variância significativa entre homens e mulheres, neste obtivemos o valor de p igual a 0,0026.

Tabela I- Diferença na frequência de consumo de determinados alimentos entre gêneros- masculino e feminino.

ALIMENTOS	p^*
Frutas	0,8538
Carnes	0,6087
Peixes	0,2520
Mais de um tipo de verdura	0,5564
Mais de um tipo de legumes	0,6750
Cerveja	0,2094
Sucos naturais	0,3165
Sucos industrializados	0,1768
Carnes processadas	0,4532
Massas	0,2585
Molhos prontos	0,3920
Frituras	0,2781
Leite integral	0,3948
Refrigerantes	0,0123
Fast food	0,5019
Salgadinhos	0,8760
Chocolates	0,9391
Balas	0,3211
Outros doces	0,8054
Iogurtes	0,0111
Fibras (aveia, linhaça etc)	0,3396
Alimentos orgânicos	0,0082

Bolachas/biscoitos	0,2525
Bolos/tortas	0,8459
Bacon	0,7616
Linguiça	0,1384
Salsicha	0,0955
Churrascos	0,1074
Carnes salgadas (carne de sol)	0,0026
Presunto/Mortadela	0,1940
Enlatados	0,7348

Entre as mulheres a preferencia por alimentos naturais é de 67,19% e para os homens a preferencia é de 73,68%; para alimentos industrializados 31,25% foi a preferencia das mulheres, já para os homens o valor foi de 26,32%. O teste estatístico de significância ($p=0,6940$) não tendo uma diferença significativa entre as respostas dos gêneros. Os gostos são construídos de acordo com o que a cultura, crença e a vivência estabelece como aceitável. (BLEIL, 1998).

Sobre qual alimento mais consumido, (40,63%) das mulheres usam mais alimentos naturais, com um percentual mais baixo de (36,84%) para os homens. A porcentagem de homens que consomem mais alimentos industrializados foi 57,89% e o de mulheres foi 59,38%. Ao analisar variância de resposta entre os gêneros obtivemos ($p=0,2222$), demonstrando assim não haver diferença significativa.

A escolha de consumir esses alimentos é devido a facilidade de acesso por 23,44% das mulheres e essa mesma porcentagem (23,44%) leva em conta o sabor do alimento; rápido preparo influi na escolha de 17,19% das mulheres. Já 42,11% dos homens escolhe o alimento pela facilidade de acesso; 26,32% deles leva em conta disponibilidade, e apenas 15,79% fazem a sua escolha pelo sabor. Homens e mulheres divergem muito quanto ao porque de suas escolhas gerando uma variância de (0,0439).

A maior parte dos alimentos industrializados são ricos em carboidratos e gorduras tendo valor energético altíssimo. Além disso, os hábitos adquiridos com o aumento do consumo de alimentos industrializados podem reduzir o consumo de alimentos “in natura”, o que foi detectado nos resultados deste trabalho (AQUINO E PHILIPPI, 2002).

A respeito da realização de atividade física 42,11% dos homens se exercitam ocasionalmente entre as mulheres esse valor é 35,94%. Entre os que nunca praticam atividade física as mulheres perfazem 25% e os homens 21,05%. Mas

15,79% dos homens praticam exercícios diariamente, enquanto as mulheres ficam com um índice menor de 12,50%. Porém ao analisar a variância temos uma diferença insignificante nesse quesito, entre os gêneros ($p=0,9342$).

Praticar atividade física é ter hábito de vida saudável, combatendo os danos que a vida moderna causa a saúde, os benefícios que a pratica regular de exercícios traz é notada e comprovada, há redução nos níveis de estresse, ansiedade e depressão e gera bom humor, aumentando o bem estar tanto físico quanto psicológico, pois melhora o funcionamento orgânico geral. É importante que o individuo tenha atitude positiva relacionada a qualidade de vida, saúde e atividade física (NOCE, 2000).

Considerações Finais

Ao levantar os dados da alimentação e hábitos de vida dentre os acadêmicos do curso de Ciências Biológicas- UEG- CCET, observamos como a vida acadêmica pode prejudicar os hábitos saudáveis, os alunos por se dedicarem integralmente ao curso, optam por escolhas mais fáceis, como alimentos industrializados e não pratica de atividades físicas, o que compromete a qualidade de vida dos mesmos.

É caracterizada a importância deste trabalho para alertar sobre os riscos do não cuidado com a saúde, proporcionando um conhecimento científico para os estudantes, de como melhorar seus hábitos, diminuir seus riscos e melhorar a qualidade de vida, tendo cuidado com o que consomem.

Agradecimentos

Agradeço a minha orientadora Flavia Melo Rodrigues pela oportunidade e colaboração, e em especial aos meus familiares.

Referências

EUFIC. “Descrição de alguns aditivos alimentares” Disponível em: <http://www.eufic.org/article/pt/page/BARCHIVE/expid/11/>>. Acesso em: 20 de março de 2016

CHAGAS, Luma Cipriano; MEIRELES DE DEUS, Maria do Socorro; PERON, Ana Paula. Análise preliminar da citotoxicidade dos aditivos alimentares urucum e cúrcuma. *Acta toxicol. argent., Ciudad Autónoma de Buenos Aires*, v. 22, n. 2, p. 69-75, sept. 2014.

Carmo, M.B. et al. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes *Rev Bras Epidemiol* 2006.

AQUINO, Rita de Cássia; PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. *Rev Saúde Pública*. São Paulo, 2002.

HONORATO, Thatya Campos, et al. "Aditivos alimentares: aplicações e toxicologia." *Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável*, 2014.

LOCATELLI, Karyna Maria de Mello. Genotoxicidade dos corantes artificiais amarelo tartazina e vermelho 40, pelo teste SMART de asa, em *Drosophila melanogaster*. 2008.

POLONIO, Maria Lúcia Teixeira; PERES, Frederico. Consumo de aditivos alimentares e efeitos à saúde: desafios para a saúde pública brasileira. *Cad. Saúde Pública* [online]. 2009, vol.25, n.8, pp.1653-1666.