



O CONSUMO DE CAROTENÓIDES NO BRASIL

Amancio, R. D.¹, Mooz, E. D.¹, Silva, M. V.¹

¹Departamento Agroindústria, Alimentos e Nutrição, Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”, Universidade de São Paulo, Piracicaba - SP, e-mail: ramancio@gmail.com.

Os carotenóides são considerados substâncias bioativas que atuam no organismo como antioxidantes, prevenindo doenças, dentre elas vários tipos de câncer. O objetivo deste trabalho foi avaliar a ingestão dos principais carotenóides e a contribuição do consumo fora do domicílio. Para as análises foram utilizados os dados secundários da Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF 2008-2009, publicados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Integram a amostra da pesquisa 34.003 indivíduos, de todo o território nacional, com pelo menos 10 anos. Os autores construíram um banco de dados específico para o cálculo da ingestão de carotenóides. Foram classificados como adolescentes, adultos ou idosos, respectivamente, os indivíduos com idades entre 10-19, 20-59 e acima de 60 anos. Os níveis prudentes de ingestão para carotenóides totais e pró-vitamínicos foram, nesta ordem, 9.000 a 18.000 e 5.200 a 6.000 µg/indivíduo/dia. Os idosos apresentaram maior consumo de carotenóides totais (4.340,0 µg/dia) e pró-vitamínicos A (2.043,6 µg/dia). Em contraste os adolescentes tiveram menor consumo médio: 3.192,7 µg/dia (totais) e 1.337,4 µg/dia (pró-vitamínicos). Em relação ao consumo fora do domicílio, os adultos revelaram maior consumo carotenóides totais e pró-vitamínicos, em relação à ingestão total: 793,1 µg/dia (18,07%) e 342,0 (12%), respectivamente. O consumo alimentar dos idosos, fora do lar, se revelou menor: 6,01% (261,0 µg/dia para carotenóides totais) e 7% (143,1 para pró-vitamínicos A). Esse grupo apresentou maior consumo médio para os carotenóides, no entanto, a participação fora do domicílio é menor quando comparado aos adolescentes e adultos. Mesmo considerando as maiores quantidades consumidas, destaca-se que essas se mantiveram abaixo dos valores desejáveis para a obtenção dos efeitos protetores à saúde. O consumo reduzido de carotenóides é preocupante, sobretudo entre os indivíduos jovens. Políticas públicas eficientes para o incentivo à alimentação saudável são fundamentais na prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis.

Agradecimento: CAPES