

ANÁLISE DO CONHECIMENTO SOBRE GORDURAS TRANS NO MUNICÍPIO DE ARAPIRACA (AL)

Mirian Militão Raimundo⁽¹⁾; Dayse Helen Pereira da Silva⁽²⁾; Aysley Ferreira Silva⁽³⁾.

⁽¹⁾Graduanda de Ciências Biológicas; Bolsista PIBID Subprojeto de Biologia; Universidade Estadual de Alagoas; Arapiraca, Alagoas; E-mail: mirian.militao@hotmail.com; ⁽²⁾ Graduada de Ciências Biológicas; UNEAL; E-mail: daysehelen17@gmail.com; ⁽³⁾ Supervisora PIBID Subprojeto de Biologia; UNEAL; E-mail: aysleyf@yahoo.com.br.

Resumo: As comprovações científicas sobre as implicações que as gorduras trans, encontradas em produtos industrializados podem causar a saúde estão bem caracterizadas, como por exemplo: aumento do colesterol ruim (LDL), diminuição do colesterol bom (HDL) e seu acúmulo nas paredes dos vasos sanguíneos, podendo levar a sérios problemas cardiovasculares. O objetivo do trabalho foi investigar qual o grau de conhecimento dos entrevistados a respeito das gorduras trans e dos impactos que as mesmas podem causar ao organismo. A pesquisa foi realizada com cinquenta pessoas escolhidas de forma aleatória. A metodologia utilizada para a obtenção dos dados foi um questionário com questões objetivas. Dos resultados obtidos, foi possível verificar que dos entrevistados 42% desconheciam e 58% conheciam gorduras trans e em relação aos efeitos negativos, 40% tinham conhecimento e 60% não. Contudo, apesar da grande maioria saber o que são esses ácidos graxos trans, o maior percentual mostra não saberem dos danos que causam à saúde, mesmo com os riscos, grande parte não se prendem na leitura dos rótulos dos produtos. Portanto, deveria haver um maior comprometimento tanto das pessoas em observar as propriedades nutricionais, visto que, só despertam preocupação quando existe alguma restrição em sua dieta, quanto da indústria alimentar em colocar mais evidente as informações nas embalagens dos alimentos, proporcionando ao consumidor mais responsabilidade de cuidar da própria saúde, para que assim possam dispor de uma vida mais saudável.

Palavras-chave: ácidos graxos, propriedades nutricionais, saúde.

Abstract: The scientific evidences about implications which the trans fats, found in industrialized products can cause for health are well-characterized, like for example: rise of the low-density lipoprotein (LDL) and decrease of the high-density lipoprotein (HDL), and your accumulation on the blood vessels walls can causes serious cardiovascular problems. The aim of the work was to investigate the knowing level of the respondents about the trans fats and of the impacts that they can do to the organism. The research was performed with fifty people chosen randomly. The methodology used for data list was a survey with objective questions. From got results, was possible to show that 42% of respondents unaware and 58% know about trans fats and with respect to the negative effects, 40% have knowing and 60% nope. However, even though the most people understand what is these fatty acids, the grand part of these don't show knowing about health damages, and even with risks, most people don't care about reading the products labels. So, should have more commitment of people for observe the nutrition properties, since just arouse concern when there's some restriction in your diet, as too the food industries put more evident the information on food packaging, providing to consumer more responsibility for take care of their own heath, so that way, can have one healthy life.

Keywords: fatty acids, nutritional properties, health.

Introdução

O mercado de trabalho vem se tornando cada vez mais exigente, contribuindo para que os profissionais dediquem menos tempo para suas refeições diárias, mudando assim seus hábitos alimentares, incluindo em sua dieta alimentos práticos e econômicos, conhecidos como *fast food*. Com isso, acabam consumindo uma grande quantidade de gorduras, dentre elas a gordura trans, que segundo a Unimed (2008), é um tipo específico de gordura, formado por um processo de hidrogenação natural ou industrial, estando presente especialmente nos alimentos industrializados.

Com a ingestão de grande quantidade desse tipo de gordura, as pessoas acabam ficando sujeitas a adquirir determinadas doenças. Fontes (2011) cita como exemplo o aumento do LDL (colesterol ruim) e diminuição do HDL (colesterol bom), aumento do risco de doença arterial coronariana, obesidade, diabetes, elevação dos níveis de triglicerídeos séricos, efeitos adversos no metabolismo de ácidos graxos essenciais, favorecimento a formação de placas ateroscleróticas (de gordura), pode causar reação alérgica, câncer e excesso de gordura no fígado (cirrose).

Diante disso, observa-se a importância de fazer a leitura dos rótulos dos produtos, uma vez que os mesmos informam as propriedades nutricionais, evitando que compremos alimentos com alto teor dessas gorduras favorecendo a nossa saúde. Para Irala (2001) ler o rótulo é um comportamento que deve ser incentivado, pois com essa prática os consumidores poderão aprender a fazer melhores escolhas de alimentos.

Justifica-se a pesquisa, por considerar a gordura trans como um fator nocivo ao organismo humano, uma vez que a mesma contribui para uma série de doenças. Como alunas e pesquisadora do curso de Ciências Biológicas, acreditamos que quando nos preocupamos com uma alimentação mais saudável acaba repercutindo em melhor qualidade de vida.

Contudo o objetivo do trabalho foi analisar se as pessoas do município de Arapiraca, AL tinham conhecimento de gorduras trans e de seus efeitos negativos no organismo.

Materiais e Métodos

A pesquisa quantitativa foi realizada no município de Arapiraca, Alagoas, no mês de Agosto de 2014. A coleta de dados ocorreu através de um questionário aplicado a cinquenta pessoas, escolhidas de forma aleatória, com a finalidade de analisar qual o grau de conhecimento das pessoas a respeito das gorduras trans e se as mesmas sabiam dos efeitos negativos causados pelas mesmas. Segue abaixo a amostra para a coleta dos dados.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE ALAGOAS - UNEAL PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO CAMPUS I CURBSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS Questionário de pesquisa direcionado a população	
I. Quantos anos você tem? Sexo () M () F	II. Qual o seu grau de escolaridade? () Ensino Fundamental () Ensino Médio () Ensino Superior
III. Você sabe o que é gordura trans () Sim () Não	IV. Você conhece algum alimento que contém gordura trans? () Sim () Não
V. Você sabe dos efeitos que a gordura trans causa no organismo? () Sim () Não	VI. Qual a quantidade de latas de óleo consumidas por mês? () Não utilizamos óleo e nem gorduras () 1/2 lata de óleo () 1 () 2 () 3 () 4 () 5
VII. A família costuma consumir muita fritura diariamente () Sim () Não	VIII. Você lê os rótulos antes de adquirir certos produtos? () Sim () Não

Resultados e Discussão

A pesquisa foi realizada em um único dia do mês de Agosto de 2014, com 50 pessoas no município de Arapiraca. O método utilizado para obtenção dos resultados foi um questionário.

Das pessoas entrevistadas 64% eram do gênero feminino e 36% do gênero masculino, entre 16 e 56 anos. O grau de escolaridade dos entrevistados que apresentou o maior percentual foi o médio com 62%; seguido do ensino fundamental com 22 % e o superior com 16%.

A análise dos dados obtidos através do questionário mostrou que a maioria dos entrevistados tem conhecimento sobre gorduras trans, num percentual de 58% e 42% desconheciam. A percentagem dos que sabiam dos efeitos negativos desses ácidos graxos se expressou em 40% e 60% não.

Quando colocado, se os entrevistados conheciam algum alimento que contém esse tipo de gordura, 34% não sabiam e 66% sim. Também foi indagado se a família costumava consumir muita fritura diariamente, 50% afirmaram sim e 50% não.

Já em relação à quantidade de latas de óleos consumidas ao longo do mês, os valores mostraram que, 36% consumiam três latas; 18% duas latas; 14% quatro latas; 12% uma lata; 4% meia lata e 16% não souberam responder.

Quando perguntado se os entrevistados costumavam ler os rótulos dos produtos alimentares, 42% disseram que não; 38% sim e 20% responderam às vezes. No estudo realizado por Marins et al (2008) é possível verificar que as pessoas não têm confiança no conteúdo dos rótulos, por acreditarem que as informações expressas são manipuladas, omitidas ou falsas e não sofrem fiscalização por parte dos órgãos competentes, sem contar que para o consumidor, a rotulagem é meramente figurativa, já que as indústrias alimentícias estariam interessadas em lucrar, informando ao consumidor apenas o que lhe conviesse.

Conclusão

Portanto, deveria haver um maior comprometimento tanto das pessoas em observar as propriedades nutricionais, visto que, só despertam preocupação quando existe alguma restrição em sua dieta, quanto da indústria alimentar em colocar mais evidente as informações nas embalagens dos alimentos, proporcionando ao consumidor mais responsabilidade de cuidar da própria saúde, para que assim possam dispor de uma vida mais saudável.

Referências

FONTES, J.M.S. **Prejuízos da gordura trans**, 2011. Disponível em: <<http://nutricaoesportivaestetica.wordpress.com/2011/11/07/prejuizos-da-gordura-trans/>>. Acesso em: 27 de out. de 2014.

IRALA, C.H; FERNANDEZ P. M.; RECINE E. **Manual para escolas: a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis**, 2001. <Disponível em: <http://www.turminha.mpf.mp.br/para-o-professor/para-o-professor/publicacoes/Manual-do-pesosaudavel.pdf>>. Acesso em: 27 de out. de 2014.

MARINS, B. R.; JACOB, S. C.; PERES, F. **Avaliação qualitativa do hábito de leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios**. Ciênc. Tecnol. Aliment. [online]. 2008, vol.28, n.3, pp. 579-585. ISSN 0101-2061. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cta/v28n3/a12v28n3>>. Acesso em: 27 de out. de 2014.

UNIMED. **Manual de alimentação saudável**, 2008. Disponível em: <<http://docente.ifrn.edu.br/irapuanmedeiros/disciplinabs/qualida.de-de-vida-e-trabalho/manual-da-alimentacao-saudavel>>. Acesso em: 26 de out de 2014.