

# CONSUMO DE FIBRAS ALIMENTARES NO BRASIL

Aline N. Sardinha, Daniela S. Canella, Renata B. Levy

## Objetivo

Estimar a disponibilidade domiciliar de fibras na população brasileira, nos estratos regionais e segundo situação do domicílio.

## Métodos/Procedimentos

Análise de dados provenientes da Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009 (POF) sobre aquisição de alimentos no período de sete dias consecutivos em um domicílio. A amostra foi de 55.970 domicílios. Serão estimadas as médias da disponibilidade diária per capita de fibras (e respectivos intervalos de confiança) para o País como um todo e segundo regiões geográficas, situação urbana ou rural do domicílio e estratos de renda. A participação percentual de grupos de alimentos na disponibilidade domiciliar total de fibras será descrita também para o País como um todo. Será calculada a contribuição de grupos de alimentos selecionados para o total de fibras disponível para consumo no domicílio. Todos os procedimentos analíticos deste estudo serão executados com aplicativo Stata v.12 SE, levando em conta o delineamento da amostra da pesquisa.

## Resultados

A disponibilidade calórica total para o país foi de 1715,75kcal/dia. A média nacional de disponibilidade de fibras foi de 17,08g/dia. A maior aquisição de fibras foi verificada em domicílios situados em zona rural na região Norte, que apresentaram disponibilidade de calorias totais de 2332,43kcal/dia e de fibras de 26,46g/dia. Em contrapartida, os domicílios localizados nas áreas urbanas da região Sudeste possuíam a menor disponibilidade de calorias e de fibras, perfazendo um total de 1535,21kcal/dia e 14,85g/dia, respectivamente. Para a densidade de fibras os resultados são bastante semelhantes nos domicílios em todas as regiões do país. A densidade de fibras observada nos alimentos disponíveis para

consumo nos domicílios em escala nacional foi de 10,11 gramas de fibras/1000kcal, sendo o ideal de 12,5g/1000kcal, que corresponde à recomendação de 25g de fibras em uma dieta com valor energético total de 2000kcal/dia (MS, 2005). A maior densidade de fibras foi encontrada na zona rural da região Nordeste, e a menor nos domicílios rurais da região Sul, totalizando 12,14g/1000kcal e 8,22g/1000kcal, respectivamente.

## Conclusão

A disponibilidade de fibras nos domicílios brasileiros é, em sua maioria, inferior ao recomendado pelo Ministério da Saúde, e isso pode ser atribuído à mudança no padrão alimentar da população, que tem substituído os alimentos in natura, ricos em fibras, por alimentos industrializados, que possuem poucas fibras e costumam ser ricos em açúcar, gordura ou sal. Entretanto, a densidade de fibras dos alimentos disponíveis foi semelhante nas diferentes regiões e situações de domicílios.

## Referências Bibliográficas

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2011.
2. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição, Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2005.