

EFEITO DA INGESTÃO DA FARINHA DE BANANA VERDE NO FUNCIONAMENTO INTESTINAL DE SERVIDORES DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL

DINIZ, Ana Paula Alves¹ (ana.paula.diniz.nutri@outlook.com); **LIMA, Cláudia**² (claudiagoncalves@ufgd.edu.br); **BASILE, Livia Gussoni**³ (liviabasile@ufgd.edu.br).

¹Discente do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Grande Dourados; PIVIC/UFGD. ²Co-orientadora e Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Grande Dourados. ³Orientadora e Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Grande Dourados.

Nas últimas décadas, foi possível observar mudanças nos hábitos alimentares, que contribuíram para o aumento de doenças relacionadas ao trato gastrointestinal. Entretanto, para amenizar a incidência dessas doenças a população busca atualmente por uma alimentação equilibrada e balanceada. A farinha de banana verde, considerada um alimento com propriedades funcionais, se destaca por ser fonte de amido resistente, e esse por sua vez tem efeito similar ao da fibra alimentar, fornecendo energia para as células intestinais, e com isso, proporcionando a homeostase do trato gastrointestinal. Este trabalho teve como objetivo avaliar o efeito da ingestão da farinha de banana verde no funcionamento intestinal de servidores adultos saudáveis de uma Universidade Federal. O estudo foi realizado com 23 servidores de ambos os sexos. Durante a realização da pesquisa os participantes receberam a farinha de banana verde por oito semanas, e consumiram duas colheres de sopa nas principais refeições, sendo uma colher de cada vez. Foi aplicado um questionário com perguntas sobre sexo, idade, local das refeições, frequência de evacuação, presença de esforço ao evacuar, fezes endurecidas ou fragmentadas, evacuação incompleta, utilização de algum método laxativo, capacidade de evacuar fora de casa, histórico familiar de constipação intestinal, presença de alguma doença que afeta o funcionamento intestinal, prática de atividade física, tabagismo, número de refeições diárias, frequência do consumo de alimentos fontes de fibras e ingestão hídrica. A consistência das fezes foi avaliada pela escala de Bristol que varia de fezes endurecidas ou em cíbalos (tipo 1) a totalmente aquosa e sem pedaços sólidos (tipo 7). A dieta dos participantes foi verificada através do escore de gorduras e fibras, ambos aplicados antes e após o consumo da farinha de banana verde. Foi observado que 13,0% dos participantes apresentaram esforço ao evacuar, 22,0% sensação de evacuação incompleta, 8,7% utiliza algum método laxativo e 4,3% apresenta alguma doença que altera o funcionamento intestinal. Também foi verificado que 43,5% possuem história de constipação intestinal na família, 59,1% realizam suas refeições em casa, 61,0% fazem 4 ou mais refeições diárias e 73,9% consomem alimentos ricos em fibras de 1 a 2 vezes por dia. A farinha de banana verde pode ter contribuído para melhorar o funcionamento intestinal, pois houve mudança significativa na consistência das fezes, verificada pela escala de Bristol. Não houve diferença significativa no escore de fibras e gorduras após a ingestão da farinha. Portanto, a farinha de banana verde pode ter contribuído para melhorar a consistência das fezes dos participantes, pois os mesmos não aumentaram significativamente o consumo de fibras na dieta.

Palavras-chave: Farinha de banana verde. Consistência das fezes. Fibras.

Agradecimentos: A Fundação de Apoio ao Desenvolvimento do Ensino, Ciência e Tecnologia do Estado de Mato Grosso do Sul (FUNDECT) pelo fornecimento de recursos financeiros cedidos à pesquisa.