

EFEITOS DO CONSUMO REGULAR DA FARINHA DE BANANA VERDE SOBRE O PERFIL ANTROPOMÉTRICO E DIETÉTICO DE SERVIDORES DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL

VICENTE, Renata de Matos¹ (renatinha_bms@hotmail.com); **LIMA, Cláudia Gonçalves de**² (claudiagoncalves@ufgd.edu.br); **BASILE, Livia Gussoni**³ (liviabasile@ufgd.edu.br).

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

Atualmente as doenças crônicas não transmissíveis são consideradas como um problema de saúde pública mundial e alarmante para as populações, e em 2008 foram responsáveis por 63% das causas de morte no mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde esse valor no Brasil se tornou ainda mais agravante, pois representou 74% dos óbitos em 2012. A obesidade faz parte do quadro das doenças crônicas não transmissíveis e é cada vez mais prevalente, sendo considerada uma epidemia global. Ultimamente os consumidores tem dado maior importância aos alimentos que possuem um papel na manutenção da saúde e que são denominados como alimentos funcionais. Eles podem proporcionar benefícios dietéticos, nutricionais, metabólicos e contribuir para o controle e redução do risco de doenças. A farinha de banana verde é um produto em que o aspecto funcional vem sendo estudado. Assim, o objetivo do trabalho foi avaliar os efeitos do consumo regular da farinha de banana verde sobre o perfil antropométrico e dietético de servidores adultos saudáveis de uma universidade federal. Foi realizado com 23 indivíduos, de ambos os sexos, servidores da Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados-MS. Cada participante consumiu duas colheres de sopa rasa da farinha de banana verde por dia (aproximadamente 14 gramas), em dois horários distintos e não consecutivos, durante oito semanas. Antes e após o consumo da farinha foram realizados três recordatórios alimentares de 24 horas, bioimpedância elétrica e medidas antropométricas de peso, altura e circunferência da cintura. Os dados dietéticos foram calculados no programa “Avanutri Revolution”. A estatística foi realizada pelo teste t pareado, no programa Sigma Stat, versão 3.11, com nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Após o consumo regular da farinha de banana verde não houve alteração quanto ao peso, circunferência da cintura, quantidade de gordura corporal em quilos ou percentual, e em relação à ingestão dietética de energia e macronutrientes. Ocorreu aumento significativo do consumo de fibras e zinco, verificado pelos recordatórios, e da quantidade de água corporal, massa muscular e taxa metabólica basal, avaliados pela bioimpedância. Não há relatos na literatura sobre o aumento de água corporal e massa magra com a ingestão da farinha de banana verde, e isso pode ser explicado pela falta de preparo para a realização da bioimpedância na segunda avaliação, já que estados de hiper-hidratação podem superestimar o resultado de água e consequentemente massa magra medidas pelo equipamento. Assim, o estudo demonstra que a farinha de banana verde é uma alternativa viável como fonte de fibras e zinco, e sua utilização pode contribuir para melhorar a composição nutricional de diversas preparações culinárias.

Palavras-chave: Banana verde. Obesidade. Fibras.

Agradecimentos: À FUNDECT, pelo apoio financeiro, essencial para o desenvolvimento da pesquisa; A Deus, pelo dom da vida; As minhas orientadoras, Livia e Cláudia, pelo conhecimento e amizade; Aos meus avós, Anita e Nerci, por serem verdadeiros pais e me darem todo suporte necessário; Ao meu namorado, Lucas, por me doar amor em todos os momentos e nunca desistir de mim; E ao meu irmão, Pietro, por trazer mais felicidade aos meus dias.