

CONSUMO DE GORDURA SATURADA E EXCESSO DE PESO EM TRABALHADORES DE UMA INDÚSTRIA DE CAXIAS DO SUL, RS.

Gisele Lovato ✉

Curso de Nutrição, UCS – RS

Laís Della Vechia

Nutricionista de Produção

Simone Ruffato Ricalde

Docente do Curso de Nutrição, UCS - RS

Lelis Aparecida Petrini

Docente do Curso de Nutrição, UCS – RS

✉ giselovatto@yahoo.com.br

RESUMO

Considerando que o aumento da prevalência de excesso de peso, bem como o surgimento de outras doenças crônicas não transmissíveis, configuram um problema de saúde pública, uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) deve buscar adequação das refeições, além de promover educação nutricional. Este estudo foi desenvolvido com os funcionários de uma indústria de Caxias do Sul – RS, com objetivo de estimar a prevalência de sobrepeso e obesidade, sua associação com o consumo de gordura saturada proveniente do óleo utilizado para as preparações, na perspectiva de

subsidiar estratégias que visam a qualidade da saúde do trabalhador. Através de uma avaliação antropométrica foram obtidas as variáveis de Índice de Massa Corporal (IMC) e Circunferência da Cintura. Também foi analisado o grau de saturação do óleo utilizado na preparação das refeições. O excesso de peso foi observado na maior parte dos trabalhadores (49,3%), já para a obesidade abdominal verificou-se um percentual de 31,3%. A análise do grau de saturação do óleo mostrou valores elevados (5,5%), impróprios para a utilização, contribuindo desta forma para o consumo indireto de gordura saturada e como consequência o sobrepeso nesta população.

Palavras-chave: Gordura saturada. Sobrepeso. Saturação. Óleo.

ABSTRACT

Considering that the increasing prevalence of overweight, as well as the appearance of other not transmissible chronic disease, configure a public health problem, a Food and Nutrition Unit (FNU) should seek to appropriate meals, as well as promoting nutrition education. This study was developed with employees of an industry from Caxias do Sul - RS with the objective of estimate the prevalence of overweight and obesity association with the consumption of saturated fat from the oil used for

preparations in the perspective of developing strategies aimed at the quality of health worker. Through an anthropometric evaluation variables were obtained from Mass Index (BMI) and waist circumference. Also examined was the degree of saturation of the oil used in the preparation of meals. The excess of weight was observed in most workers (49.3%), while for abdominal obesity there was a percentage of 31.3%. The analysis of the degree of oil saturation showed high values (5.5%), unfit for use, thus contributing to the indirect consumption of saturated fat and overweight as a consequence this population.

Keywords: Saturated fat. Overweight. Saturation. Oil.

INTRODUÇÃO

O panorama da evolução nutricional da população brasileira revela, nas duas últimas décadas, mudanças em seu padrão. Ao mesmo tempo em que declina a ocorrência da desnutrição em crianças e adultos em ritmo acelerado, aumenta a prevalência de sobrepeso e obesidade¹. Estudos realizados entre trabalhadores no Brasil indicaram prevalências elevadas de excesso de peso (FONSECA, 2008), principalmente entre os trabalhadores atendidos pelo Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) (VELOSO, 2007). O objetivo de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é fornecer refeições equilibradas nutricionalmente, com um bom nível de sanidade e adequada às necessidades dos comensais. Esta adequação deve ocorrer tanto no sentido da manutenção e/ou recuperação da saúde, bem como visando à educação alimentar e nutricional através do desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis (ISENSEE, 2009).

Para elaboração de uma dieta saudável é importante que se faça um planejamento de cardápio visando a adequação dos macro e micronutrientes. Entre os lipídeos, a gordura saturada é o tipo de gordura encontrada principalmente em produtos de origem animal (carnes gordas, leite integral e derivados), além desses também é possível encontrá-la na polpa de coco e no óleo vegetal de dendê. Este tipo de gordura é o foco principal do aumento de colesterol plasmático, portanto merece muita atenção na hora do planejamento do cardápio de uma UAN (RIQUE, 2002).

A obtenção de informações sobre o estado nutricional de coletividades, como dos trabalhadores, auxilia no planejamento de ações de saúde e permite definir estratégias de acordo com as necessidades específicas da população avaliada, e desse modo obter melhores resultados (STOLTE, 2006). Neste contexto é importante destacar os prejuízos causados pelo consumo de gorduras saturadas e frituras, que contribuem para o aumento das taxas de sobrepeso e obesidade dos trabalhadores que realizam suas refeições na empresa.

Este estudo foi desenvolvido com os funcionários de uma indústria de Caxias do Sul – RS, com objetivo de estimar a prevalência de sobrepeso e obesidade e sua associação com o consumo de gordura saturada proveniente do óleo utilizado para as preparações, na perspectiva de subsidiar estratégias que visam a qualidade da saúde do trabalhador.

MÉTODOS

O presente estudo baseia-se na análise descritiva de dados previamente obtidos através de uma intervenção realizada com trabalhadores de uma indústria da cidade de Caxias do Sul – RS. No mês de setembro de 2011 a empresa participou de uma atividade organizada pelo Serviço

Social da Indústria (SESI) intitulada “Programa Indústria Saudável” onde foi realizado um “Diagnóstico de Saúde e Estilo de Vida” com todos os funcionários, totalizando 150 pessoas. Não houve distinção de gênero ou faixa etária para seleção dos participantes. A indústria participa do PAT, o serviço de alimentação é terceirizado, sendo administrado por uma empresa do ramo de alimentação coletiva. Os trabalhadores da empresa contam com um refeitório, onde são servidas as refeições.

Para a obtenção dos dados deste diagnóstico foram utilizadas as variáveis antropométricas de peso, estatura e circunferência da cintura.

A partir da aferição das medidas antropométricas foi obtido o índice de massa corporal (IMC), calculado pela divisão da massa corporal em quilogramas pela estatura, em metros, ao quadrado. As variáveis antropométricas empregadas para avaliar o estado nutricional dos participantes foram analisadas de forma descritiva. Foi utilizado o valor de $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$ para se caracterizar o sobrepeso (OMS, 1995). Comparou-se o valor do perímetro da cintura (PC) com a classificação de risco sugerida pela Organização Mundial da Saúde (OMS): risco para valores de $PC \geq 94 \text{ cm}$ e risco substancialmente aumentado para $PC \geq 102 \text{ cm}$ (OMS, 1995).

Foram analisados dados referentes ao grau de saturação do óleo utilizado em algumas preparações envolvendo o processo de fritura de imersão. Os mesmos foram obtidos através de um banco de dados da UAN. Para esta análise foi utilizado o método de monitorização de óleos e gorduras da marca 3M, através da leitura de tira de prova, que se destina a determinar o grau de quebra da gordura utilizada em fritadeiras comerciais, usando como parâmetro a concentração de ácidos graxos livres.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análise dos dados obtidos com 150 trabalhadores, foi possível observar que destes, 37,3% apresentaram sobrepeso e 12% obesidade (considerando obesidade grau I, II, III). Ou seja, os resultados mostram que a maioria dos indivíduos apresentou excesso de peso.

Quanto à aferição da circunferência da cintura, a população em estudo foi classificada de acordo com a presença ou ausência de obesidade abdominal. Observou-se um percentual de 31,3 % para presença e, 68,7% para ausência de obesidade abdominal. Os resultados da avaliação antropométrica estão descritos na Tabela 1.

Os resultados referentes a análise do óleo utilizado no processo de fritura de imersão, durante 30 dias, demonstraram elevado grau de saturação do mesmo, sendo que 60% das amostras apresentaram 5,5% de saturação (Tabela 2).

A qualidade da alimentação se apresenta agora como o maior desafio a ser enfrentado pela política nutricional para trabalhadores no País. Ademais, com base em evidências da literatura, considera-se que o estado nutricional é resultante de um padrão de comportamento saudável, no qual a dieta balanceada e adequada às necessidades particulares do indivíduo é apenas um componente significativo (VELOSO, 2007).

A obtenção de informações sobre o estado nutricional de coletividades, como dos trabalhadores, auxilia no planejamento de ações de saúde e permite definir estratégias de acordo com as necessidades específicas da população avaliada, e desse modo obter melhores resultados (STOLTE, 2006).

Estudo retrospectivo realizado na Bahia, publicado em 2007, avaliou o impacto de programas de alimentação para os trabalhadores sobre o ganho de peso e sobrepeso

e verificou que a população urbana brasileira apresenta padrão alimentar semelhante ao mundial, com a redução de pessoas com baixo peso e o aumento de casos de sobrepeso, o que já atinge 40,6% da população (VELOSO, 2007). Resultados semelhantes também foram encontrados no presente estudo, onde 37,3% da população apresentaram sobrepeso,

12% obesidade e 48% estavam com IMC normal, ou seja, eutróficos. Estes resultados podem estar associados aos hábitos alimentares, envolvendo o consumo de gordura saturada, como nos mostram os resultados do grau de saturação do óleo inadequado para utilização nas preparações consumidas por estes trabalhadores. Este consumo

Tabela 1 - Distribuição percentual de classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) e Circunferência Abdominal.

Classificação IMC (Kg/m ²)	N	%
Abaixo do Peso (< 18,5)	4	2,7
Peso Normal (> 18,5 até 24,9)	72	48
Sobrepeso (> 25 até 29,9)	56	37,3
Obesidade Grau 1 (> 30 até 34,9)	15	10
Obesidade Grau 2 (> 35 até 39,9)	2	1,3
Obesidade Grau 3 (≥ 40)	1	0,7
Não sabe ou não respondeu	0	0
Total	150	100

Circunferência Abdominal (cm)	N	%
Presença de Obesidade Central	47	31,3
Ausência de Obesidade Central	103	68,7
Não sabe ou não respondeu	0	0
Total	150	100

Fonte: Serviço Social da Indústria– Sesi (2011)

Tabela 2 - Grau de saturação do óleo em dez leituras de tira de prova.

	2,0% de saturação	3,5% de saturação	5,5% de saturação	7% de saturação
Amostra nº 1			X	
Amostra nº 2		X		
Amostra nº 3		X		
Amostra nº 4			X	
Amostra nº 5			X	
Amostra nº 6			X	
Amostra nº 7				X
Amostra nº 8			X	
Amostra nº 9				X
Amostra nº 10			X	

Fonte: REIS (2011). Dados não publicados

inadequado pode contribuir para o aumento dos fatores de risco para doenças cardiovasculares.

Outro estudo realizado na cidade de Joeniville em SC (HÖLFEMANN, 2009), com trabalhadores de uma indústria metal-mecânica, avaliou 472 funcionários. Dentre eles, a prevalência de excesso de peso foi de 53%. A maioria não apresentou obesidade abdominal (65,4%), 21,8% apresentaram valores aumentados e 13,1% muito aumentados para a circunferência da cintura. Da mesma forma, no presente estudo, foi observado um percentual maior de trabalhadores com ausência de obesidade abdominal comparado aos que apresentaram circunferência da cintura acima dos valores de normalidade, 68,7% e 31,3%, respectivamente. Como a localização abdominal de gordura está bastante associada a distúrbios metabólicos e riscos cardiovasculares como dislipidemias, hipertensão arterial e diabetes mellitus, medidas regionais de obesidade, entre elas a circunferência abdominal e a circunferência da cintura, podem oferecer estimativas de gordura centralizada que está relacionada à quantidade de tecido adiposo visceral e, no caso desses valores estarem elevados, pode-se concluir que o indivíduo tem grandes riscos de sofrer sérios problemas de saúde (MARIATH, 2007).

Segundo Geraldo, *et al.* (2008), em estudo realizado sobre os aspectos dietéticos das refeições oferecidas por empresas participantes de programas de alimentação na cidade de São Paulo, observou-se que houve uma ocorrência de aumentados percentuais da inadequação das variáveis estudadas em relação aos objetivos da ingestão dos nutrientes que são recomendados pela OMS, para que haja prevenção de diversas doenças crônicas contribuindo para a promoção da alimentação saudável.

Wichmann, *et al.* (2007), avaliam a circunferência abdominal de-

monstrou que 89,63% dos pacientes apresentavam risco de desenvolver doença cardiovascular, sendo que essas alterações têm refletido os riscos de complicações metabólicas; este aumento de circunferência abdominal foi associado com o alto consumo de alimentos ricos em gordura saturada, pois verificou-se que 51,28% dos pacientes consumiam este tipo de gordura ao menos duas vezes na semana. A associação entre consumo de gordura saturada e excesso de peso pode ser inferida neste estudo, considerando que os trabalhadores consumiam frituras algumas vezes por semana no almoço realizado na empresa. Foi observado também um elevado grau de saturação (5,5%) no óleo utilizado para fritura de imersão. Estes valores indicam que o óleo deveria ser trocado, pois neste percentual o óleo é nocivo à saúde, recomendando-se o descarte do mesmo para todos os produtos alimentícios.

A redução da quantidade de gordura das preparações depende amplamente do estudo de técnicas culinárias que possibilitem o desenvolvimento de preparações sensorialmente atrativas, capazes de assegurar que ao final do processo produtivo as refeições oferecidas se adéquem às recomendações nutricionais estabelecidas (PROENÇA, 2005). Considerando que o aumento da prevalência de excesso de peso, bem como o surgimento de outras doenças crônicas não transmissíveis, configuram um problema de saúde pública, uma UAN deve buscar adequação das refeições, além de promover educação nutricional (VANIN, 2007). Os indivíduos que participaram deste estudo apresentaram um percentual significativo de excesso de peso, possivelmente associado ao consumo de gorduras saturadas, evidenciando cada vez mais a necessidade de mudança nos padrões alimentares seja nas refeições realizadas em casa, no trabalho ou ainda nos momentos de lazer.

CONCLUSÃO

O excesso de peso foi observado na maior parte dos trabalhadores, assim como percentuais significativos de obesidade abdominal. A análise do grau de saturação do óleo mostrou valores elevados, impróprios para a utilização, sugerindo existir uma relação entre excesso de peso e o consumo de gordura saturada presente na alimentação dos trabalhadores.

Em vistas a contribuir para a redução dos danos à saúde dos trabalhadores, é importante que as unidades de refeições coletivas invistam na elaboração de cardápios alternativos, que incluam preparações com pouca quantidade de gordura e isentas de frituras, incentivando desta forma, uma alimentação mais saudável, contribuindo para a prevenção dos fatores de risco cardiovasculares relacionados ao desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis.

REFERÊNCIAS

- BRASIL, Ministério da Saúde. **Obesidade**. Brasília, 2006. 110p. (Cadernos de Atenção Básica; 12).
- FONSECA, A.; BLANK, V.; BARROS, M.; NAHAS, M. Percepção de saúde e fatores associados em industriários de Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, 2008; 24(3): 567-76.
- GERALDO, G. P. A.; BANDONI, H. D.; JAIME, C. P. Aspectos dietéticos das refeições oferecidas por empresas participantes do programa de alimentação do trabalhador na cidade de São Paulo, Brasil. **Rev. de Saúde Pública**. São Paulo, Vol. 23, n.1, 2008.
- HÖLFEMANN, A. D.; BLANK, N. Excesso de peso entre trabalhadores de uma indústria: prevalência e fatores associados. **Rev. Bras. de Epidemiologia**, 2009; 12(4): 657-70.
- ISENSE, M.; BERNARDO, G. L.; PROENÇA, R. P. C. Redução de gorduras, eliminação de gorduras trans adicionadas e estabelecimento de um padrão mínimo de qualidade nutricional

- e sensorial de preparações de uma Unidade Produtora de Refeições. **Nutrição em Pauta**: edição janeiro/fevereiro de 2009.
- MARIATH, A. B. et al. Obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis entre usuários de unidade de alimentação e nutrição. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.23, n.4, 2007.
- PROENÇA, R. P. C.; SOUSA, A. A.; VEIROS, M. B.; HERING, B. **Qualidade Nutricional e Sensorial na Produção de Refeições**. Florianópolis, Editora da UFSC, 2005. 1 ed. 221p.
- REIS, L. C. R.; et al. Análise da saturação do óleo para fritura em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Caxias do Sul/RS. **Rev. Hig. Alimentar**, v. 27, n. 220/221 maio/junho de 2013.
- RIQUE, R. B. A.; SOARES, A. E.; MEIRELLES, M. C. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. **Rev. Bras. de Medicina e Esporte**. Rio de Janeiro, Vol. 8, n.6, 2002.
- STOLTE, D.; HENNINGTON, E. A.; BERNARDES, J. S. Sentidos da alimentação e da saúde: contribuições para a análise do Programa de Alimentação do Trabalhador. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.22, n.9, 2006.
- VANIN, M.; SOUTHER, N.; NOVELLO, D.; FRANCISCHETTI, V. A. A adequação nutricional do Almoço de uma Unidade de Alimentação e Nutrição em Guarapuava – PR. **Rev. Salus** - Guarapuava – PR, Guarapuava, v.1, n.1, p.31-38, jan./junho. 2007.
- VELOSO, I.; SANTANA, V.; OLIVEIRA, N. Programas de alimentação para o trabalhador e seu impacto sobre ganho de peso e sobrepeso. **Rev. de Saúde Pública**, 2007; 41(5): 769-76.
- WICHMANN, A. M. F.; ROOS, P. N.; KIST, B. N. Dieta habitual e fatores de risco para doenças cardiovasculares em adultos e idosos com diabetes mellitus tipo II. **Boletim da Saúde**. Rio Grande do Sul, Vol. 21, n.1, 2007.
- WHO. World Health Organization. **The use and interpretation of anthropometry: report of a WHO expert committee**. Geneva: World Health Organization; 1995. (Technical Report Series 854). ♦



MWV LEVA EMBALAGEM INOVADORA PARA A FRUIT LOGÍSTICA 2014, EM BERLIM.

Ocorreu em Berlim, Alemanha, de 5 a 7 de fevereiro último, a Fruit Logística, um dos eventos internacionais mais importantes do segmento de frutas e hortaliças.

A MWV Corporation apresenta, como nos cinco anos anteriores, suas soluções inovadoras em embalagens para esses produtos. Tais embalagens, chamadas de Alta Ventilação, com capacidade para 10 kg, segue como destaque da MWV Rigesa para o referido evento.

A tecnologia empregada em sua fabricação permite o rápido resfriamento da fruta quando em contato com câmaras de ar frio. A embalagem facilita também o transporte dos produtos por longas distâncias, como no caso de exportação, pois a troca de gases mais eficiente retarda a respiração e o amadurecimento do fruto. Veja mais detalhes em mwv.com e mwv.com.br

(Fonte: Allan Araújo, LVBA - Agência de PR e soluções integradas para diálogo entre pessoas e marcas; (11) 3529.3685; allan.araujo@lvba.com.br)

RIGESA
Soluções em embalagem MeadWestvaco