

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA PARA A CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS EM UM GRUPO DE IDOSOS HIPERTENSOS E DIABÉTICOS

Vale, F.C.R.; Buffi, V. B.; Paula, S.L.; Santos, B.A.C.

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, Brasil.

Introdução: Com a Educação Nutricional dos portadores de doenças crônicas não-transmissíveis, como Hipertensão Arterial (HAS) e Diabetes Mellitus (DM), é possível que se consiga reduzir as complicações e melhorar a qualidade de vida. Apesar dos avanços científicos e tecnológicos para o tratamento e diagnóstico dessas patologias, são muitas as dificuldades encontradas na adesão ao tratamento. O processo de educação deve ocorrer de forma gradativa, interativa e sempre considerar as particularidades e limitações do grupo de educandos. **Objetivos:** Descrever a experiência vivenciada por acadêmicas, durante um projeto de Educação Nutricional na Associação dos Amigos Hipertensos de Uberaba – MG. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência das intervenções realizadas por alunas do curso de Nutrição da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, em um grupo de idosos portadores de HAS e DM. Durante dois meses, foram realizados encontros semanais para abordagem da relação entre alimentação saudável e hábitos de vida, excesso de peso e doenças. Através de dinâmicas grupais, palestras, distribuição de materiais informativos e realização de antropometria, os temas foram discutidos. Ao final das intervenções, o programa foi avaliado pelo grupo de educandos. **Resultados:** O excesso de peso, o sedentarismo e os erros alimentares são fatores identificados como contribuintes para o estado nutricional e patológico dos indivíduos, mas ao final das intervenções, melhorias foram observadas. Os resultados obtidos foram favoráveis, mostrando que aproximadamente 90% dos idosos apresentaram redução da circunferência abdominal (média de 4.6cm), o que pode estar relacionado com a melhora qualitativa da dieta. **Conclusão:** O programa de educação nutricional foi bem aceito pelos participantes, que conseguiram incorporar pequenas mudanças com relação aos hábitos alimentares, o que gerou impactos positivos na saúde e composição corporal dos idosos. Porém, o tempo destinado ao programa foi um fator limitante para resultados mais significativos, uma vez que um processo de educação eficaz deve ser lento, gradual e contínuo.

22300
1831

DISPONIBILIDADE DE FERRO E DE ZINCO EM LINHAGENS DE MILHO

Valéria A. Vieira Queiroz¹; Paulo Evaristo O. Guimarães¹; Abebe Menkir²; Estefânia O. Guedes³; Vanessa D. B. Vasconcelos⁴; Wendel A. V. Santos¹; Paulo Eduardo A. Ribeiro¹; Luciano Rodrigues Queiroz¹; Robert Eugene Schaffert¹

¹Embrapa Milho e Sorgo, Sete Lagoas, MG, Brasil. ²International Institute of Tropical Agriculture, Nigéria, África. ³UNIFENAS, Belo Horizonte, MG; Brasil. ⁴UNIFEMM, Sete Lagoas, MG, Brasil.

Introdução: As deficiências de ferro e de zinco são problemas de saúde pública com dimensões globais e com grande impacto na saúde e no desenvolvimento econômico de diversos países. Embora tais deficiências, em muitos casos, sejam devidas à ingestão dietética inadequada de Fe e Zn, fatores que indisponibilizam sua absorção, têm sido apontados como causas bastante comuns, principalmente em regiões onde os cereais são utilizados como base alimentar. O ácido fítico (AF), é considerado um dos principais fatores antinutricionais presentes no milho e, estudos em animais, têm mostrado que grãos com baixo teor de AF possuem potencial para serem usados como estratégia primária ou complementar na prevenção da deficiência humana de Fe e de Zn. Assim, maiores teores de Fe e de Zn e menor concentração de ácido fítico nos grãos são mais desejáveis em programas de melhoramento genético de milho que visam a biofortificação das sementes. **Objetivo:** Caracterizar linhagens de milho quanto aos teores de Fe, Zn e AF e à disponibilidade de Fe e Zn. **Método:** Foram utilizados grãos provenientes de 35 linhagens de milho introduzidas do International Institute of Tropical Agriculture (IITA- Nigéria, África) e plantadas em Sete Lagoas-MG. A fim de eliminar contaminações, os grãos foram lavados com água deionizada e secados em estufa com circulação forçada de ar a 80 °C por 4 dias. Após secagem, os grãos foram moídos em moinho tipo Willey com tela de 20 mesh. Os teores de Fe e Zn foram determinados por espectrofotometria de absorção atômica. O ácido fítico foi analisado por método colorimétrico baseado na análise indireta do fósforo fítico utilizando o reagente 2,2'-bipiridina. A disponibilidade de Fe e Zn foi estimada por meio das razões molares AF/Fe e AF/Zn. **Resultados:** Observou-se variabilidade significativa quanto aos teores de Zn (16,6 a 34,1 mg/kg), Fe (18,4 a 35,0 mg/kg), AF (0,27 a 1,19 mg/100g) e nas razões molares AF/Zn (13,5 a 40,5) e AF/Fe (10,2 a 45,3). **Conclusão:** As linhagens 06A09106 e 06A09232 apresentaram menores razões molares AF/Zn e AF/Fe, sendo consideradas com potencial para o desenvolvimento de cultivares de milho biofortificadas com maior disponibilidade de Fe e Zn.

Apoio Financeiro: Fapemig, Embrapa e Harvest Plus.