

AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS DE CONSUMO DE LEITE FERMENTADO MAGRO ENRIQUECIDO COM ESTERÓIS VEGETAIS NA CIDADE DE VISEU: ESTUDO PRELIMINAR

Pereira AC^I, Oliveira J^{I,II}, Castilho MC^{III}, Reis-Lima MJ^{I,III}, Teixeira-de-Lemos E^{I,IV}

INTRODUÇÃO

O interesse crescente pelos alimentos enriquecidos com esteróis vegetais deve-se ao facto de que estes diminuem as concentrações sanguíneas de colesterol sem efeitos adversos colaterais. Nesse contexto o enriquecimento de alimentos com esteróis vegetais poderá constituir uma ajuda importante na protecção da população contra a aterosclerose e doenças cardiovasculares. O presente trabalho pretendeu avaliar os hábitos de consumo de uma população de Viseu relativamente aos leites fermentados com baixo teor de gordura enriquecidos com esteróis vegetais.

METODOLOGIA E RESULTADOS

Foram feitos 500 inquéritos a indivíduos escolhidos aleatoriamente numa população que efetuava as suas compras semanais em vários hipermercados da cidade de Viseu. Inquiriu-se sobre vários parâmetros respeitantes a leites fermentados com baixo teor de gordura enriquecidos com esteróis vegetais. Os resultados preliminares obtidos mostraram que a maioria dos inquiridos não adquiria o produto devido ao seu preço superior. Os indivíduos que afirmaram consumir o produto eram maioritariamente mulheres com idade compreendida entre os 40-65 anos. Estes inquiridos ingeriam o alimento 1 vez/dia ou menos, fazendo esta escolha por apresentarem colesterol elevado embora considerem que o alimento não tenha conseguido melhorar essa situação. Relativamente aos parâmetros avaliados não se observaram diferenças estatisticamente significativas entre os sexos.

CONCLUSÕES

Parece evidente que o reconhecimento dos efeitos benéficos sobre a saúde influi na aquisição dos leites fermentados com baixo teor de gordura enriquecidos com esteróis vegetais embora haja necessidade de um melhor esclarecimento sobre o melhor momento de ingestão e a quantidade/dia.

^I ESAV, Instituto Politécnico de Viseu.

^{II} Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde (CI&DETS), Instituto Politécnico de Viseu.

^{III} Health Surveillance – CEF, Faculdade de Farmácia – Universidade de Coimbra.

^{IV} IBILI, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.