

Adolescentes consomem menos fibra que o indicado

17/12/2009
Folha de São Paulo

Na população geral, 65,6% ingerem pouca quantidade

Um estudo realizado com 4.000 moradores de Pelotas (RS) mostra que 65,6% da população consome alimentos fontes de fibra em uma frequência inferior à recomendada. Entre os adolescentes, 77,8% apresentam ingestão inadequada do nutriente. Os idosos têm o consumo menos impróprio: 54,6% não consomem a quantidade indicada.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, apenas de 5% a 25% da população atende à recomendação de consumo de fibras alimentares.

"O número [de consumo inadequado] é altíssimo e não deveria ocorrer, mas está dentro do que outros estudos, feitos em outras cidades, haviam mostrado", diz o nutricionista Daniel Baldoni, da Faculdade de Saúde Pública da USP.

Sobre o fato de os adolescentes formarem o grupo que menos consome fibras, Baldoni afirma que é preocupante porque eleva o risco de levarem para a vida adulta maus hábitos alimentares. "Os alimentos fontes de fibras também têm vitaminas e, se esse resultado se mantiver a longo prazo, eleva o risco de doenças crônicas, como hipertensão, alguns cânceres, obesidade e diabetes."

Presentes em frutas, verduras, legumes e alimentos naturais, as fibras são importantes para o bom funcionamento intestinal, aumentam a sensação de saciedade e ajudam a diminuir o colesterol. A recomendação é ingerir cinco porções desses alimentos diariamente. "Comer salada no almoço e no jantar, um legume cozido em uma das refeições, mais duas frutas já dá cinco porções. É fácil alcançar essa meta."