

Fatores associados ao risco de consumo insuficiente de fibra alimentar entre adolescentes

Introdução: O consumo apropriado de fibra alimentar vem sendo valorizado em função de seu efeito benéfico à saúde, pois atua na prevenção e tratamento da obesidade, redução do colesterol sanguíneo, regulação da glicemia pós-prandial e diminui o risco de doenças cardiovasculares. A adolescência é um período de risco para adoção de práticas alimentares que propiciam alta densidade energética e insuficiência de determinados nutrientes na dieta. O consumo de fibra por adolescentes foi avaliado em diferentes países. Porém, no Brasil esse assunto ainda não foi alvo de estudos específicos.

Objetivo: Avaliar a prevalência de consumo insuficiente de fibra alimentar em adolescentes e analisar os fatores associados a esta condição.

Métodos: Estudo transversal com 722 adolescentes. O processo amostral deu-se por conglomerados por meio de sorteio sistemático de 40 setores censitários e domicílios, incluindo todos os indivíduos entre 10 e 19 anos. Foram obtidos peso e estatura dos adolescentes e dados sociodemográficos da família. Utilizou-se o inquérito 24 horas e de frequência alimentar. A adequação de fibra foi feita de acordo com a fórmula idade + 5. A análise estatística foi realizada por meio de regressão logística.

Resultados: A prevalência de consumo insuficiente de fibras foi de 69% nas meninas e 49,7% nos meninos ($p < 0,001$). Entre os meninos, os fatores que determinaram esta condição foram: consumo não habitual de feijão (OR 2,65; IC 1,05-6,68) e excessivo de lipídio (OR 2,67; IC 11,23-5,83). Para as meninas: maior faixa etária (OR 5,33; IC 2,33-12,2), consumo não habitual de feijão (OR 3,01; IC 1,44-6,53) e excessivo de lipídio (OR 1,85; IC 1,01-3,37), fazer dieta para perder de peso (OR 2,50; IC 1,10-5,70) e excesso de peso (OR 2,06; IC 1,04-4,07).

Conclusões: O sexo feminino mostrou maior risco para consumo insuficiente de fibra alimentar. Os fatores associados ao consumo de fibra alimentar foram distintos entre os sexos. Esses achados fornecem subsídios para que programas de promoção à saúde enfocando a população adolescente sejam mais efetivos.