

## **Análise do colesterol exógeno dos profissionais de uma Unidade de Alimentação e Nutrição do município de Porto Alegre-RS.**

**INTRODUÇÃO:** A importância da dieta na prevenção da doença coronariana tem sido cada vez mais comprovada, à medida que os dados da literatura têm confirmado a existência de forte associação entre o colesterol exógeno e as concentrações de lipídeos e lipoproteínas plasmáticos.

**OBJETIVO:** Objetivou-se analisar a ingestão diária total de colesterol dietético dos profissionais de uma Unidade de Alimentação e Nutrição do município de Porto Alegre – RS.

**MATERIAIS E MÉTODOS:** A amostra analisada era composta por 31 funcionários, com idade média de 30,51 (desvio padrão  $\pm 8,79$ ), sendo 58% (n=18) homens e 42% (n=13) mulheres. O estudo foi realizado através da avaliação dietética quantitativa com o auxílio de recordatório alimentar de 24 horas, aplicado no período de 2 a 31 de janeiro de 2006, sendo que os avaliados estavam cientes da sua participação na pesquisa, por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados foram analisados com o auxílio do software DietWin Clínico, na versão 3.0.

**RESULTADOS E CONCLUSÕES:** Através dos resultados observou-se que a média do valor calórico total foi de 1.949 kcal/dia (desvio padrão de  $\pm 0,49$ ) no grupo das mulheres e 2.795 kcal/dia (desvio padrão de  $\pm 0,99$ ) no grupo dos homens. A média de colesterol total ingerido foi de 313,19mg para as mulheres e de 511,0mg para os homens. A RDA preconiza uma ingestão de colesterol menor que 300mg/dia, sendo que é constatado que o aumento de 25mg no colesterol exógeno eleva o colesterol sérico em 1mg/dL, dessa forma seu baixo consumo implica diretamente na redução do fator de risco para doenças coronarianas, aterosclerose e dislipidemias. Diante dos presentes resultados, ficou evidenciado que os funcionários da unidade se alimentavam de forma inadequada, pelo fato de buscar alimentos com maior valor calórico e menor valor nutricional. A orientação nutricional contínua se torna necessária para a conscientização da modificação dos hábitos alimentares, favorecendo a melhora na qualidade de vida dos indivíduos analisados.