

EFEITOS DO CONSUMO DA FARINHA DE BANANA VERDE EM FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM ADULTOS SAUDÁVEIS

Karoline Montanhere Baratella de Oliveira¹

Lívia Gussoni Basile²

Resumo

O objetivo deste trabalho foi verificar os efeitos da ingestão regular da farinha de banana verde sobre fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em adultos saudáveis. A população de estudo foi composta por 50 servidores de uma universidade federal. No primeiro período experimental os voluntários foram divididos em Grupo controle (GC) que consumiu duas colheres de sopa/dia de farinha de mandioca e Grupo farinha de banana verde (GFBV) que consumiu duas colheres de sopa/dia de farinha de banana verde por oito semanas. Logo em seguida houve um período *washout* de oito semanas, e então o segundo período experimental, onde os indivíduos que estavam no GC participaram do GFBV e vice-versa. Foram realizadas avaliações antropométricas, dietética, bioquímica e hemodinâmica antes e após a suplementação com as farinhas. Os resultados indicaram que não foram encontradas alterações significativas em relação às variáveis antropométricas e pressão arterial sistêmica, entretanto, houve aumento significativo no consumo de fibras e redução dos níveis de colesterol total e LDL-C no GFBV. Conclui-se que o consumo da FBV proporcionou efeitos hipocolesterolemiantes e aumento da ingestão de fibras dietéticas, oferecendo assim benefícios em relação aos fatores de risco para DCNT.

Palavras-chave: Banana; Fibra alimentar; Amido resistente; Doenças crônicas.

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde - UFGD

² Docente do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde - UFGD.

EFFECTS OF CONSUMPTION OF GREEN BANANA FLOUR IN RISK FACTORS FOR CHRONIC DISEASES IN HEALTHY ADULTS

ABSTRACT

The objective of this study was to investigate the effects of regular intake of green banana flour on risk factors for chronic diseases in healthy adults. The study population consisted of 40 servers of a federal university. In the first experimental period of the volunteers who were divided into Control Group (CG) that consumed two tablespoons/day of cassava flour and Green Banana Flour Group (GBFG) that consumed two tablespoons of green banana flour/day for eight weeks. Shortly thereafter there was an eight week washout period, and then the second experimental period, where individuals who were in the CG participated in the GBFG and vice versa. Anthropometric, dietary, biochemical and hemodynamic evaluations were performed before and after supplementation with the flours. The results indicated that no significant changes were found in relation to the anthropometric variables and systemic arterial pressure, however, there was a significant increase in fiber intake and reduction of cholesterol total and LDL-C levels in GBFG. It was concluded that GBF consumption provided hypocholesterolemic effects and increased intake of dietary fibers, thus offering benefits in relation to the risk factors for chronic diseases.

Keywords: Banana; Fiber food; Resistant starch; Chronic diseases.

AGRADECIMENTOS

A Deus pelo seu infinito amor e bondade e por nunca me desamparar.

Aos meus pais, Claudio e Elaine, pelo amor incondicional e por todo incentivo à minha formação, desde o começo da caminhada.

Ao meu amado esposo, Guilherme, por estar ao meu lado em todo o tempo, pela paciência e compreensão e por todo amor e cuidado que me proporciona.

Aos meus avós e demais familiares, por acreditarem em mim e sempre desejarem o melhor.

À minha orientadora, e amiga, Lívia por todos os ensinamentos, pelo carinho e amizade, e pela disposição em me ensinar e auxiliar.

Às professoras, Cláudia e Maria Cristina pelas contribuições ao meu trabalho.

Às minhas amigas Bianca, Giselle e Marisa, por todo apoio e pela amizade sincera ao longo da graduação.

Aos voluntários da pesquisa, sem os quais esse estudo não seria possível.

À Fundação de Apoio ao Desenvolvimento de Ensino Ciência e Tecnologia (FUNDECT) pelo apoio financeiro.

Às demais acadêmicas envolvidas na pesquisa, por todo companheirismo e dedicação.