

AVALIAÇÃO DO IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL NA SAÚDE METABÓLICA DO INDIVÍDUO

**SOUZA, Vagner Rocha Simonin de ¹, MIRANDA, Anna Clara
Corrêa de ²**

Resumo:

A efemeridade da vida cotidiana e a insegurança alimentar no Brasil, tem afetado diretamente na escolha da população por alimentos que sejam instantâneos, processados e não orgânicos, o que causa impacto negativo na saúde e no meio ambiente. Dessa forma, a mudança do sistema alimentar atual para uma alimentação sustentável é ideal para que esse impacto passe a ser positivo. Nesse viés, é objetivado a avaliação das possíveis relações dos impactos do sistema alimentar na saúde metabólica em geral. Isso se justifica pela análise da relação dos tipos de dietas associadas a doenças é relevante para que, a partir do resultado, seja possível comprovar que é necessário ocorrer inovação na dinâmica da sociedade para uma vida de prevenção, e não de tratamento de doenças. O método utilizado foi uma coleta de dados realizada através de um questionário on-line de rastreamento metabólico (adaptado de Centro Brasileiro de Nutrição Funcional, 2016) com o objetivo de avaliar a saúde metabólica dos 150 entrevistados associada ao consumo de carne, o qual onívoros eram classificados como consumidores de carne e vegetarianos, ovolactovegetarianos, ovovegetarianos e veganos como não consumidores de carne. Como resultado em relação a análise dos dados do questionário de rastreamento metabólico, 19,6% dos consumidores de carne possuem

¹ UniRedentor, Docente em Nutrição, Itaperuna-RJ, e-mail: vagner.simonin@uniredentor.edu.br

² UniRedentor, Graduada em Medicina, Itaperuna-RJ, e-mail: anna@aol.com

baixa probabilidade de hipersensibilidade, 15,9% tem indicativo, 52,3% têm alta probabilidade e 12,1% tem probabilidade muito alta. Ao fazer uma média desses dados chegou-se ao valor 75,6% o que mostra alta hipersensibilidade desses entrevistados, tendo desvio padrão de 50,7% o que indica que há uma diferença parcial entre a probabilidade desses indivíduos. Já 38,1% dos não consumidores de carne tem baixa probabilidade de hipersensibilidade, 23,8% tem indicativo, 28,6% tem alta probabilidade e 9,5% tem probabilidade muito alta. Na média desses indivíduos chegou-se ao valor de 38,4% o que aponta que esses indivíduos têm apenas indicativo de hipersensibilidade, tendo desvio padrão de 28,6% evidenciando uma uniformidade no resultado desses entrevistados. No total, independente do consumo de carne, 24,7% dos entrevistados têm baixa probabilidade de hipersensibilidade, 28% tem indicativo 45,3% tem alta probabilidade e 11,3% tem probabilidade muito alta. Portanto, os indivíduos que têm carne inserida na sua alimentação indicaram que possuem maior chance de apresentar uma saúde ruim, podendo estar associadas a doenças crônicas não transmissíveis, o oposto com o que ocorre em indivíduos que não têm carne inserida em sua alimentação. Sendo assim, os indivíduos que aderem a uma alimentação sustentável, mesmo que de forma inconsciente justamente pelo não consumo da carne, têm menor probabilidade de hipersensibilidade em meio a uma avaliação metabólica, o que enfatiza a necessidade de reeducação dos hábitos alimentares da população para uma melhor qualidade de vida e menor impacto ambiental.

Palavras-chave: Alimentação saudável, saúde metabólica, alimentos.