

Arthur Ferreira Esquírio, Arthur Gomes Alves, Flávia Agnelo Miranda, Júlia Pereira de Miranda Faria, Milene Garcia Neves, Yan Santos Lage
Orientador: Prof. Myriam Ribeiro

Introdução

As principais macromoléculas responsáveis pela produção de energia no corpo humano são os carboidratos, lipídios e as proteínas. Apesar de serem a base da constituição corporal, a ingestão dessas macromoléculas deve ser controlada, uma vez que o excesso causa vários danos à saúde.

Os lipídios são moléculas orgânicas formadas a partir da associação entre ácidos graxos e álcool, tais como óleos e gorduras. De acordo com a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN), de 20 a 25% das calorias ingeridas diariamente devem ser compostas por lipídios.

Objetivos

- Avaliar as principais funções dos lipídios no corpo humano.
- Avaliar os efeitos de excesso de lipídios no corpo humano.
- Avaliar os tipos de lipídios ingeridos pelos alunos da Escola Educação Criativa, bem como o comportamento de consumo de *fast food*.

Desenvolvimento

- Pesquisou-se em livros acadêmicos e artigos científicos a respeito dos efeitos do lipídio no corpo humano.
- Foi realizado um questionário com os estudantes da Escola Educação Criativa com o objetivo de identificar os tipos de lipídios ingeridos em suas residências e a frequência de consumo de *fast food*. Foram entrevistados 84 alunos com idades entre 15 e 17 anos.

Resultados

- Esquema produzido com as principais funções dos lipídios no metabolismo corporal.



- O excesso na ingestão de lipídios pode causar acúmulo de colesterol e triglicerídeos no sangue. Esse acúmulo leva à consequente formação de ateromas na parede dos vasos, o que acarreta uma oligoemia e hipóxia dos órgãos. Além disso, a gordura saturada de origem animal provoca inflamação no hipotálamo (região do cérebro que controla a fome e a saciedade), causando também um “estresse” metabólico nas células, o que leva à deposição da gordura em órgãos, como o fígado e o pâncreas.
- As figuras 1, 2 e 3 apresentam os hábitos de consumo de lipídios e alimentos ricos em lipídios por alunos da Escola.

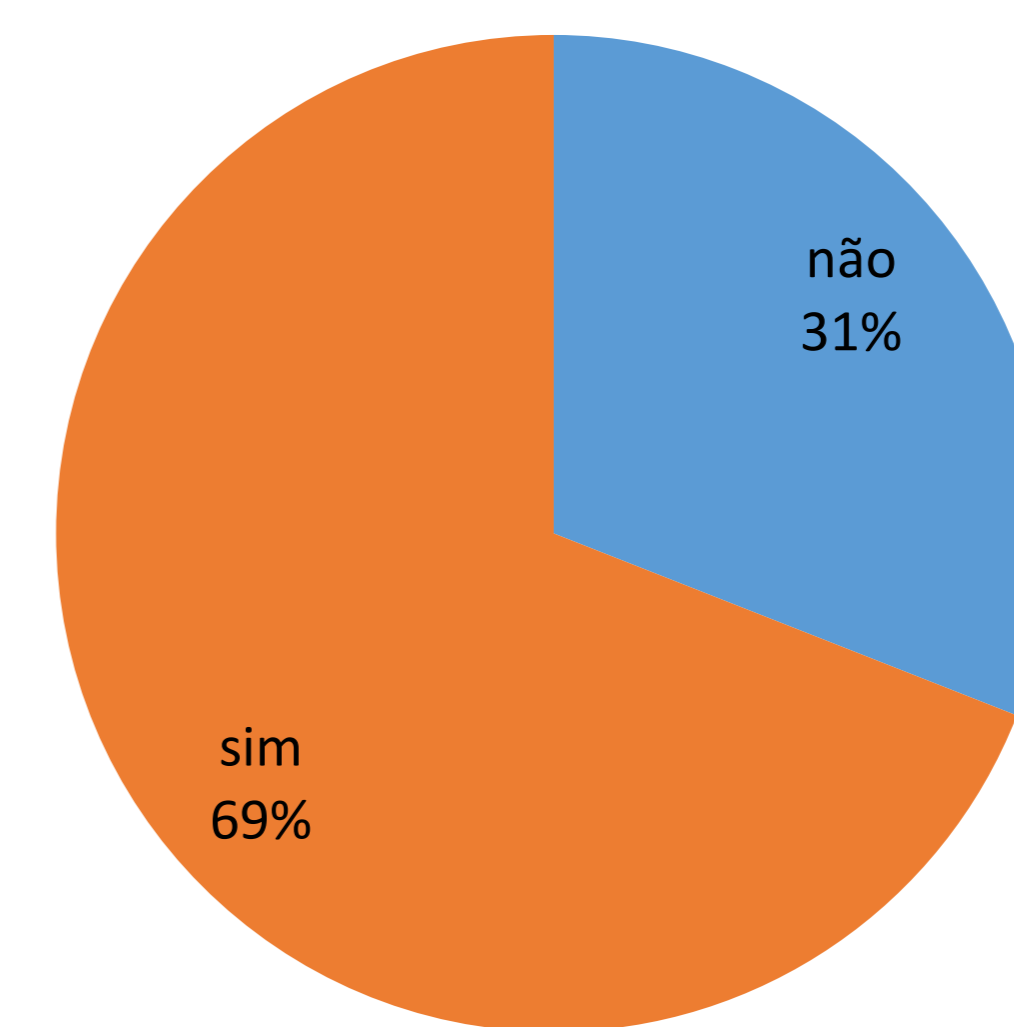


Figura 1: Porcentagem de alunos que consomem *fast food*.

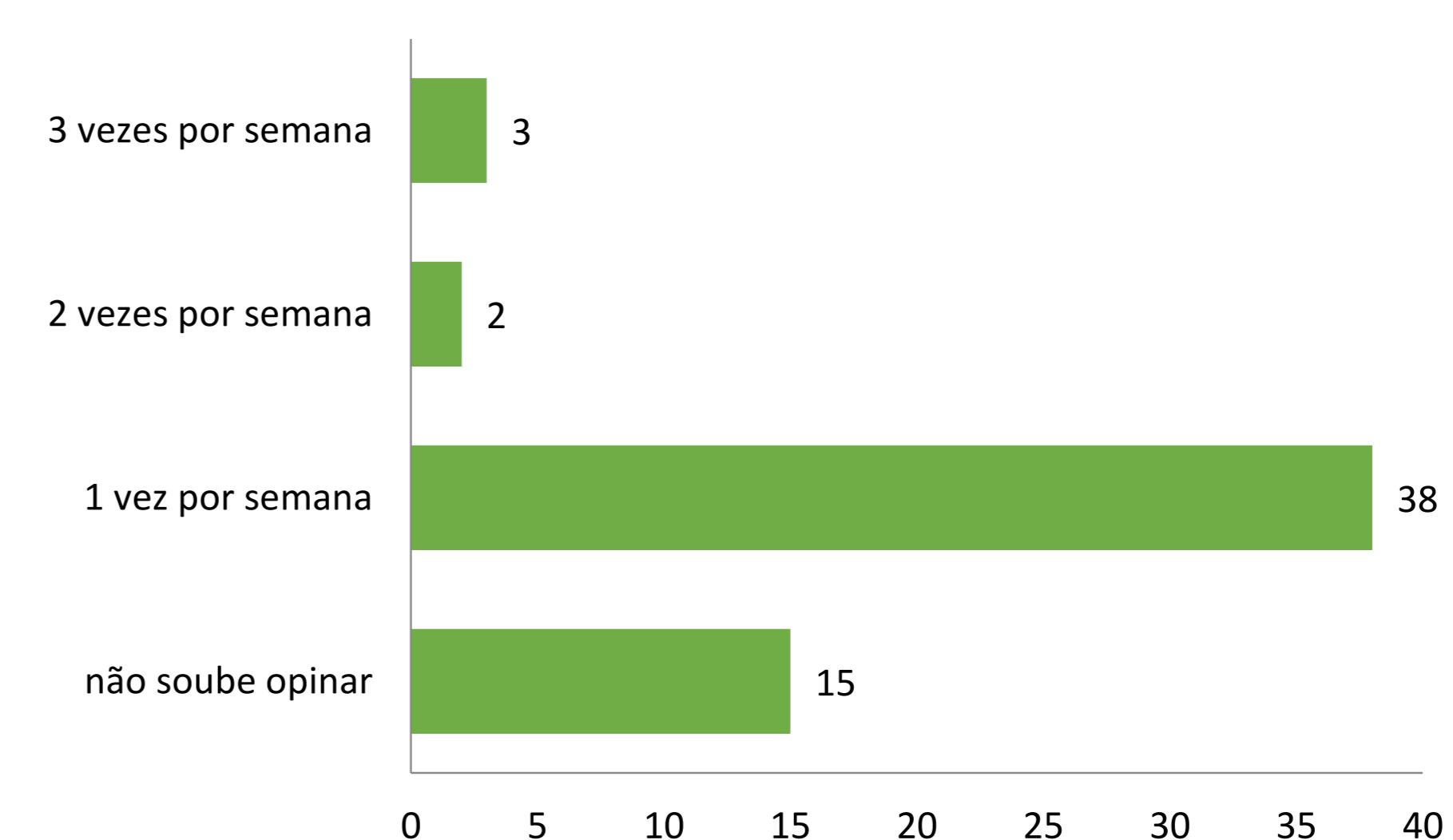


Figura 2: Frequência semanal de consumo de *fast food*

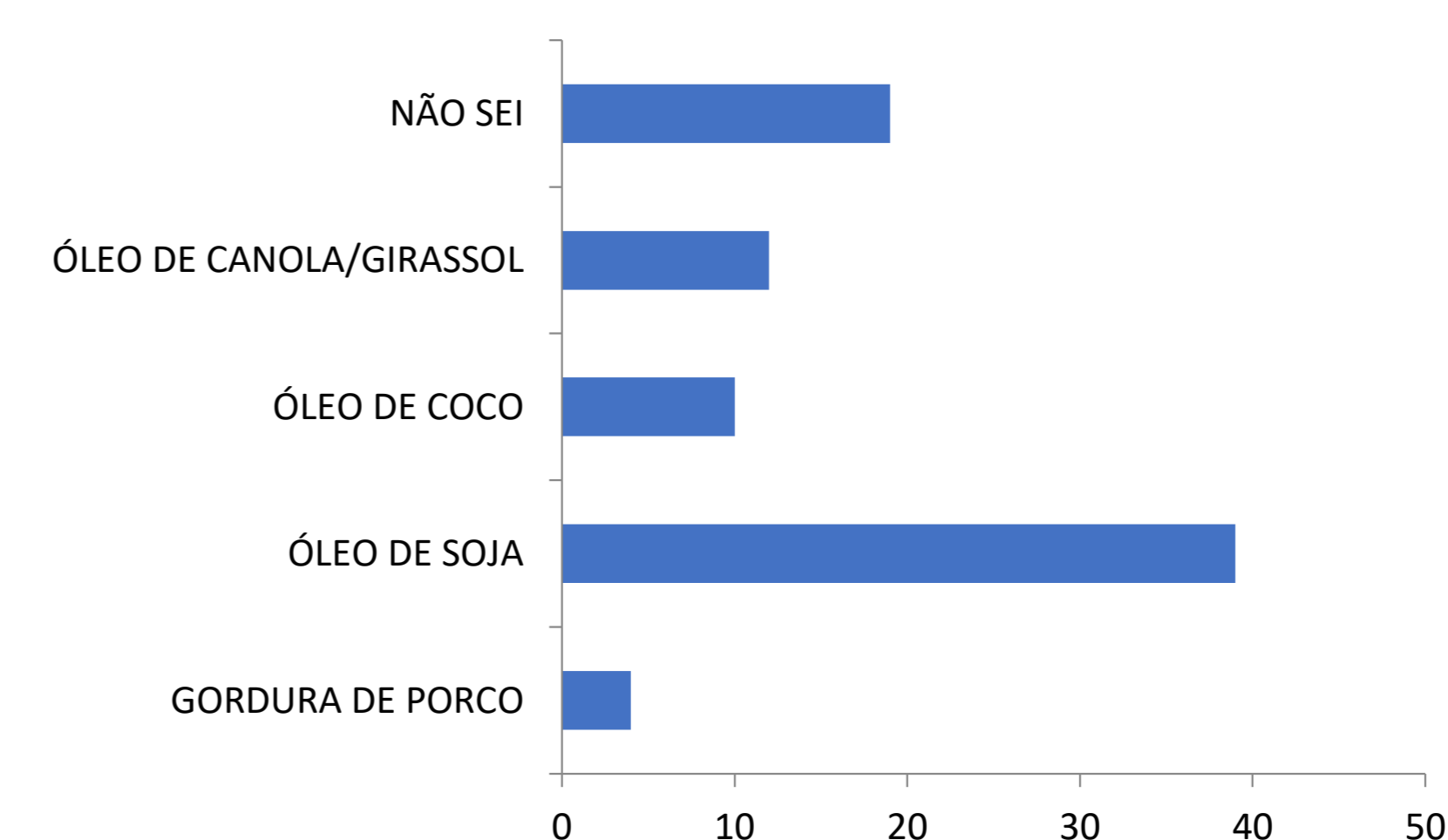


Figura 3: Tipos de lipídio usados como óleo de cozinha pelas famílias dos alunos.

Considerações Finais

- A ingestão diária de lipídios é essencial ao funcionamento normal do metabolismo corporal, já que essas macromoléculas são imprescindíveis para inúmeras funções e reações químicas corporais. Porém, o consumo excessivo causa malefícios consideráveis à saúde, como doenças cardiovasculares, obesidade e depressão.
- Verificou-se que muitos dos alunos entrevistados que consomem *fast food* o fazem em uma frequência baixa e o principal tipo de óleo utilizado em suas residências é o óleo de soja.

Referências

SOARES, E.G. **Patologia Nutricional**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A., 2009.