

## **Análise do consumo de alimentos fonte de gorduras e fatores que influenciam suas escolhas**

*Analysis of the consumption of food sources of fats and factors that influence their choices*

Daiane Alves da Silva, Tatiane Vanessa de Oliveira  
Centro Universitário Senac - Santo Amaro  
Bacharelado em Nutrição  
1991dalves@gmail.com, Tatiane.voliveira@sp.senac.com.br

**Resumo.** Compreender o processo de escolha de alimentos fonte de gorduras é necessário, uma vez que esse macronutriente, pode conferir benefícios e/ou malefícios ao organismo. Para tanto, realizou-se uma pesquisa de caráter exploratório para avaliar o consumo de alimentos fonte de gorduras e os fatores que influenciam suas escolhas. Os participantes do estudo são adultos, de ambos os sexos, de qualquer extrato social, sem formação profissional na área da Nutrição e usuários de redes sociais. O instrumento de pesquisa foi um questionário disponibilizado por meio de mídias sociais com alimentos fonte de gorduras monoinsaturadas (MUFA), poliinsaturadas (PUFA), saturadas (SAFA) e gorduras trans e questões que influenciavam o consumo desses alimentos. Os resultados da pesquisa, apontaram que o consumo de alimentos fonte de SAFA, MUFA, PUFA e trans, é influenciado pelo prazer que proporcionam, hábito de consumo e praticidade. O consumo de MUFA e PUFA dos participantes da pesquisa é significativo, assim como de SAFA e trans. Os dados científicos do trabalho são de livros acadêmicos e artigos científicos. Os resultados da pesquisa, podem gerar ações de promoção à saúde e prevenção de Doenças Crônicas não transmissíveis (DCNT).

**Palavras-chave:** Lipídios, comportamento alimentar, educação alimentar e nutricional, consumo alimentar, fontes alimentares.

**Abstract.** *Understand the fat resources food chice process, it´s necessary once this macronutrient, can confere benefit and malice to organism. So, it was made a research with exploratory character to evaluate the fat food consumption and the factors that influences your choices. The integrants of this research were adults, of both sexes, af any social extract, with no knowledge of nutrition, and acces to social media. The tools used to this research was one quiz released in social media with fat food resources monounsaturated (MUFA), polyunsaturated (PUFA), saturated (SAFA) and trans fat and questions that influences those aliments consumption. The research results, apoint that the aliments resources os MUFA, SAFA, PUFA and trans, it´s influenced by pleasure that it made people feel, habits of consumption and being practicality. The comsumption of PUFA and MUFA by the participants, the same way the SAFA and trans. The scientific data of this research came from academical books and articles. The results of this research can generate action of health promotion and prevention of chronical diseases not transmissible.*

**Key words:** *Lipids, food behavior, food and nutritional education, food consumption and food sources.*

**Contextos da Alimentação** – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade  
Vol. 6 no 2 – Julho de 2019, São Paulo: Centro Universitário Senac  
ISSN 2238-4200

Portal da revista Contextos da Alimentação: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/>

E-mail: [revista.contextos@sp.senac.br](mailto:revista.contextos@sp.senac.br)

Esta obra está licenciada com uma Licença [Creative Commons Atribuição-Não Comercial-SemDerivações 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 

## 1. Introdução

Os alimentos são compostos de macro e micronutrientes que são metabolizados pelo organismo humano e fornecem meios para o funcionamento do corpo. Dentre os macronutrientes, existem os lipídios, que são pequenas moléculas presentes nas membranas e organelas das células animais e vegetais (MARTINS; BASÍLIO; SILVA, 2014).

Os lipídios, além de compor as membranas biológicas, fornecem energia de forma concentrada para o organismo, já que a cada 1 grama proporciona 9 quilocalorias, e poupam as proteínas de serem utilizadas como fonte energética. Participam da formação de hormônios e sais biliares e do transporte das vitaminas lipossolúveis. Quando não são utilizados para essas funções no organismo, são depositados no tecido adiposo sendo responsáveis pela proteção térmica do corpo e de possíveis choques mecânicos e, quando em excesso, podem favorecer para o desenvolvimento da obesidade (GROPPER; SMITH; GROFF, 2011).

Os lipídios incluem os triglicerídeos (gorduras e óleos), os fosfolipídios e os esteróis. Dentre os ácidos graxos há os monoinsaturados (MUFA), que possuem apenas uma ligação dupla na cadeia carbônica, os poliinsaturados (PUFA) que incluem os ácidos graxos ômega 3 e 6 (essenciais ao organismo) com duas duplas insaturações, os saturados (SAFA) que não possuem nenhuma insaturação nos carbonos e os ácidos graxos trans com configuração de moléculas em trans que são encontrados principalmente na gordura vegetal parcialmente hidrogenada. Com larga utilização nos alimentos industrializados, os ácidos graxos trans, realçam o sabor, preservam a textura e proporcionam uma maior durabilidade aos alimentos nas prateleiras dos supermercados (WANG; HU, 2017).

Apesar dos lipídios serem essenciais para o adequado funcionamento do organismo, o consumo desse macronutriente de forma exacerbada pode desencadear doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como doenças cardiovasculares (DCV), obesidade, hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus (DM) e hipertrigliceridemia (HTG) (SANTOS et al., 2016).

Segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) (IBGE, 2011), entre as grandes regiões do Brasil, a qualidade nutricional dos lipídios consumidos varia. No norte do país registrou-se maior ingestão de ácidos graxos poliinsaturados por participantes da pesquisa do sexo masculino. O nordeste apresentou os menores índices do consumo de lipídios na dieta da população estudada. Sul e Sudeste tem uma média elevada no consumo de ácidos graxos principalmente de SAFA, MUFA e trans.

Diversos fatores podem influenciar o processo de escolha do consumidor sobre os tipos de alimentos que farão parte de sua dieta. Nesse contexto, a alimentação acaba sendo uma atividade não simplesmente mecânica, mas com envolvimento biológico, sócio cultural e antropológico, bem como econômico e psicológico. Esses fatores acabam tendo um peso determinante no momento da escolha alimentar (LIMA; FERREIRA; FARIAS, 2015).

Descobrir esses fatores de interferência no processo do consumo de alimentos fontes de gorduras é um dado importante uma vez que esse macronutriente, conforme as proporções e características nutricionais, podem beneficiar ou prejudicar o organismo humano. É também através desse tipo de monitoramento que políticas de prevenção de DCNT e práticas de promoção à saúde podem ser planejadas (MALTA et al., 2017).

Considerando a importância de compreender a funcionalidade das gorduras da alimentação no organismo humano e os diversos fatores que motivam o consumo dos alimentos fonte dessas gorduras, torna-se relevante realizar um estudo que investigue o consumo e os fatores que influenciam o processo de escolha desses alimentos para que sirvam de base para eventuais intervenções educativas.

## 2. Objetivos

### Objetivo geral

- Identificar o consumo de alimentos fonte de gorduras e os fatores que influenciam suas escolhas.

### Objetivos específicos

- Caracterizar a população estudada;
- Identificar os fatores de interferência no processo de escolha dos alimentos fonte de gorduras;
- Verificar as propriedades nutricionais dos tipos de gordura consumidas e os possíveis efeitos no organismo humano.

## 3. Metodologia

A presente pesquisa de campo tem caráter exploratório com o objetivo de avaliar qualitativamente o consumo de alimentos fonte de gorduras e os fatores que interferem no processo de escolha. Foram convidados a participar da pesquisa, por meio do contato da pesquisadora, em redes sociais (*Facebook*®, *Linkedin*® e *e-mail*) adultos com idades entre 19 e 59 anos de idade, de ambos os sexos, de qualquer estrato social, que não possuam formação na área da nutrição, sendo ela de graduação ou técnica.

O material de pesquisa foi um questionário disponibilizado por meio do aplicativo de desenvolvimento de pesquisas, *Survey Monkey*®. O preenchimento foi totalmente virtual. O questionário contou com 2 perguntas para identificação do entrevistado, 4 questões para a análise de informações econômicas e demográficas e 12 questões para detectar o consumo de fontes alimentares de lipídios. A aplicação do questionário ocorreu entre 27 de julho de 2018 e 26 de agosto de 2018.

As 12 questões para detectar o consumo diário de lipídios abordavam alimentos fontes de gordura PUFA, MUFA, SAFA e trans, típicos de cada refeição, como café da manhã, lanches, almoço e jantar; o motivo que influencia a escolha desses alimentos, com alternativas focadas em saúde (controle de peso e controle e prevenção de doenças), aspectos sensoriais (odor, sabor e aparência), preço (fator econômico), tempo (praticidade no preparo), familiaridades (hábitos alimentares), fator estético cultural (controle de peso, alimentos *fitness*, que melhoram a aparência da pele ou cabelos, entre outros) conforme Jomori, Proença e Calvo (2008), e uma opção em aberto na qual os participantes da pesquisa pudessem colocar as possíveis influências não citadas nas alternativas disponíveis; o método de cocção mais utilizado no preparo das refeições e a fonte de informação que o entrevistado utilizava para formação de opinião sobre o tema nutrição, em todas as questões o entrevistado poderia assinalar apenas 1 resposta.

Para a análise dos resultados os alimentos foram agrupados de forma adaptada conforme a I Diretriz sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular (SBC 2013), onde os alimentos fonte de gorduras são classificados MUFA (azeite de oliva e óleo de canola), PUFA (margarina, óleo de milho, óleo de soja, óleo de semente de uva, óleo de girassol, óleo de linhaça, óleo de semente de algodão, sardinha, atum, arenque, salmão, pescada, maionese, frutos do mar, camarão e tilápia), SAFA (manteiga, azeite de dendê, óleo de palma, óleo de coco, banha de porco, queijo minas frescal, ricota/*cottage*, requeijão, *cream-cheese*, ovos, carne de boi, carne de frango, carne de porco, embutidos e queijos amarelos) e trans (pipoca de micro-ondas, alimentos de redes de *fast-food*, creme vegetal, maionese, sorvete de massa, biscoito recheado,

macarrão instantâneo, rosquinha, bolos industrializados, salgadinho de pacote, biscoitos salgados, pão de bisnaguinha e batata frita tipo *chip* 's).

Os dados foram tabulados em percentuais e foi calculado o desvio padrão da faixa etária dos participantes. Os dados tabulados em percentuais foram apresentados em gráficos confeccionados no *Software Excel* ®.

As pesquisas científicas foram realizadas em plataformas de pesquisas acadêmicas como *Scielo* (*Scientific Electronic Library Online*), Google acadêmico e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). As palavras chave coletadas nos DeCS (BVS, 2018), foram hiperlipidêmicas, lipídios de membrana, gordura alimentar e metabolismo. As demais palavras chave utilizadas para pesquisa nas plataformas de pesquisa foram dieta, lipídios, gordura dietética, colesterol, síndrome metabólica, comportamento alimentar, educação alimentar e nutricional, doenças crônicas e dieta do mediterrâneo.

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram baseados nos procedimentos éticos e científicos fundamentais, disposto na Resolução N.º 510, de 07 de abril de 2016 do Conselho Nacional de Saúde. A pesquisa foi aprovada pelo protocolo 103.87.14 do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Senac e os participantes concordaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

#### 4. Resultados e discussão

Participaram do preenchimento do questionário 114 pessoas de ambos os sexos usuárias de redes sociais (*Facebook* ®, *Linkedin* ® e *e-mail*). A maioria dos participantes da pesquisa (71,05%) era do sexo feminino, com faixa etária entre 19 e 29 anos, renda de até 5 salários mínimos e ensino superior. O quadro 1 demonstra as características dos participantes da pesquisa de forma detalhada.

**Quadro 1- Caracterização do público estudado segundo fatores econômicos e demográficos.**

Variáveis		Percentual (%)
Sexo	Feminino	71,05
	Masculino	28,95
Faixa etária	19 a 29 anos	60,53
	30 a 49 anos	34,21
	50 a 59 anos	5,26
Renda domiciliar	Até 5 salários mínimos	70,18
	Mais de 5 salários mínimos	22,8
	Não quer responder	7,02
Escolaridade	Ensino fundamental	2,63
	Ensino Médio	26,32
	Ensino Superior	57,89
	Pós-graduação	13,16

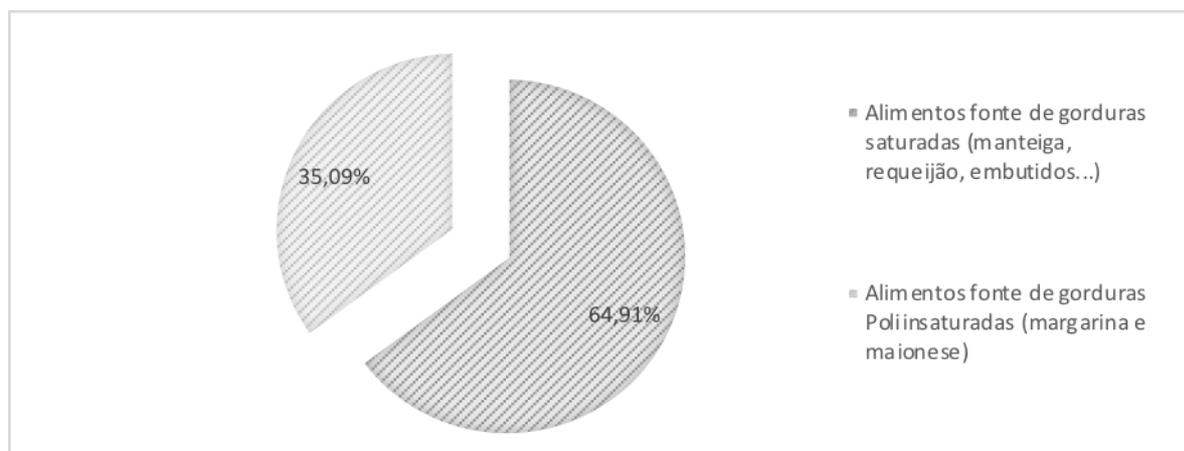
Fonte: Autora, 2018.

Os resultados da pesquisa foram abordados de forma unificada, sem distinção, já que as respostas dos participantes não obtiveram grandes diferenças entre os sexos. A

média e desvio padrão da idade dos participantes foram de 36 e 25,72 anos respectivamente.

No café da manhã e lanches intermediários, detectou-se com maior frequência o consumo de alimentos fonte de gorduras saturadas, como manteiga, requeijão, embutidos, queijo minas frescal, ricota, *cottage* e etc, totalizando 64,91% dos entrevistados. Desse total, apenas 4,38% dos entrevistados, optaram pelo queijo minas frescal, ricota e *cottage*, que tem uma melhor qualidade nutricional, devido a redução de gordura em sua fabricação, entre as opções de alimentos fonte de gordura saturada para o café da manhã (SILVA; FERREIRA, 2010).

O gráfico 1 apresenta o percentual de cada tipo de gordura consumida no café da manhã por meio de alimentos fonte.



**Gráfico 1. Percentual de fontes alimentares de gorduras mais consumidas no café da manhã pelos participantes da pesquisa (n=114). São Paulo, 2018**

**Fonte: Autora, 2018.**

A gordura poliinsaturada foi a segunda gordura mais consumida no café da manhã por meio de alimentos fonte (margarina e maionese), sendo citada por 35,09% dos entrevistados.

Dentre os alimentos fonte de gorduras poliinsaturadas consumidas no café da manhã está a margarina. A margarina é um alimento fonte de gordura poliinsaturada fabricada pelo processo de hidrogenação (PINHO; SUAREZ, 2013).

A hidrogenação consiste na mistura do óleo vegetal com hidrogênio e um catalisador, geralmente o Níquel. Existem duas formas de hidrogenação, parcial e total, as características do produto final são definidas por essas características no processo de hidrogenação, pela temperatura, pressão, agitação, tipo de concentração e catalisador utilizados no processo; o catalisador pode variar e não ser o Níquel. Dessa forma a indústria consegue produtos como a margarina e gordura vegetal. Ao final desse processo de hidrogenação, a gordura vegetal se torna gordura trans, então, dependendo do processo de fabricação a que essa gordura foi submetida para se transformar em margarina, o comensal pode vir a ingerir não uma gordura poliinsaturada e sim uma gordura trans (MERÇON, 2010).

Segundo Hissanaga, Proença e Block (2012), a ingestão elevada de ácidos graxos trans aumenta os níveis da lipoproteína de baixa densidade colesterol (LDL-c) de maneira similar aos ácidos graxos saturados. Adicionalmente reduzem os níveis de lipoproteína

de alta densidade colesterol (HDL-c), dessa forma altera significativamente a razão entre o LDL-c e o HDL-c, sendo uma importante associação para o desenvolvimento de DCV. Além disso é apontada como um fator importante para o surgimento de doenças materno-infantis, inflamatórias, câncer entre outras doenças degenerativas.

Na questão voltada para a avaliação do uso de óleos e gorduras utilizados para a cocção de alimentos, os óleos fonte de gorduras poliinsaturadas (ômega 6) (óleo de milho, óleo de soja, óleo de girassol e margarina), são os mais utilizados pelos participantes da pesquisa (61,40%).

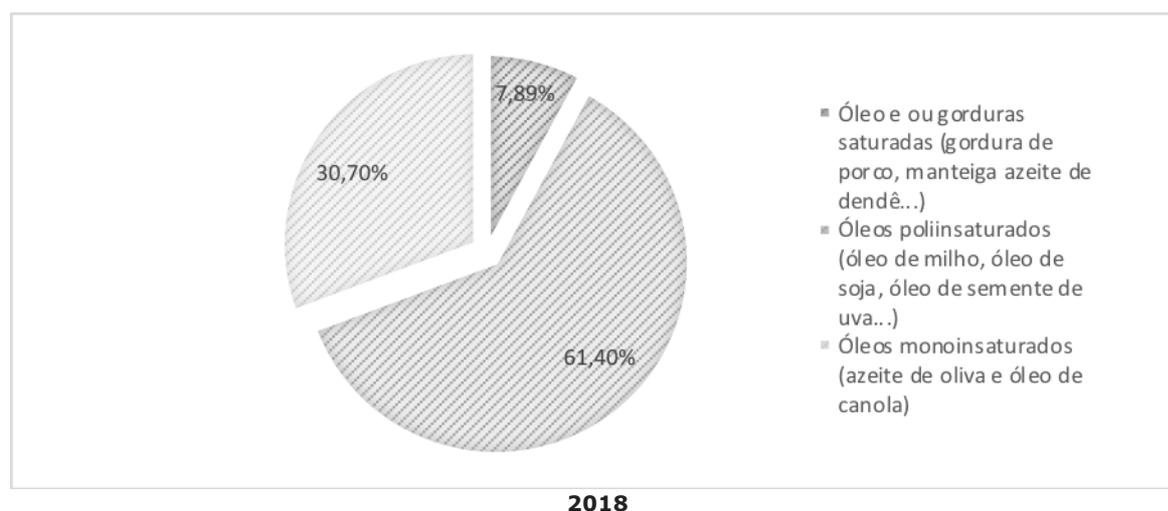
Os ácidos graxos ômega 6 e 3, devem ser consumidos em proporções que favoreçam a relação entre esses dois ácidos graxos poliinsaturados, já que essa relação fundamenta-se na competição entre os ácidos linoleico (ômega 6) e alfa-linolênico (ômega 3) pela ação da enzima delta-6 dessaturase, que converte ambos ácidos graxos em diferentes subespécies (SBC, 2013). A proporção de consumo desses ácidos graxos em uma dieta balanceada e nas proporções saudáveis, é indicado por Martin et al. (2006), em 3 partes de ômega 6 para 1 de ômega 3, até 5 partes de ômega 6 por 1 de ômega 3, essas proporções de consumo trazem benefícios à saúde.

Os lipídios fonte de ômega 3 (EPA e DHA) e ômega 6, quando consumidos nas proporções adequadas, são apontados por pesquisas como benéficos à saúde corporal por contribuírem com o não surgimento e ou tratamento de doenças crônicas (SBC 2013).

O consumo de ácidos graxos ômegas 6 e 3, pode diminuir o colesterol total, triglicérides, pressão arterial sistólica e diastólica, além de atuar na expressão gênica e diminuir a secreção do fator de necrose tumoral alfa (TNF-alfa), que são um grupo de citocinas capazes de provocar a morte de células (apoptose tumorais), e que possuem uma vasta gama de ações pró-inflamatórias, ou seja, proporcionam o surgimento do processo de aterosclerose e problemas circulatórios em geral (MORAES; COLLA, 2006).

O gráfico 2 apresenta esse percentual de óleos ou gorduras utilizadas pelos participantes para cocção.

**Gráfico 2. Percentual da utilização de óleos fontes de gorduras saturadas, monoinsaturadas e poliinsaturadas para a cocção de alimentos pelos participantes da pesquisa (n =114). São Paulo,**



**Fonte: Autora, 2018**

Quanto aos óleos e gorduras mais utilizados para temperar saladas, as monoinsaturadas (azeite de oliva), foram as mais citadas, sendo mencionadas por 81,58% dos entrevistados, seguida das poliinsaturadas, mencionadas por 15,79% do público pesquisado.

O hábito do consumo de azeite, segundo Leonardo (2009) pelos brasileiros, pode ser explicado pela herança de consumo dos portugueses. O azeite de oliva contém vários compostos bioativos, entre eles os polifenóis que possuem atividades antioxidantes. Constitui uma das mais importantes fontes de gorduras com efeito protetor contra DCV devido à presença de fatores antioxidantes e antiinflamatórias (CAMPOS; ARAÚJO; ARAÚJO, 2016)

Os ácidos graxos monoinsaturados, segundo Santos et al. (2006), preservam as partículas de LDL-c tornando-as menos propensas a oxidação e contribuem ajudando a evitar o processo de surgimento de doenças metabólicas, pois afetam favoravelmente fatores relacionados a trombogênese, suscetibilidade oxidativa do LDL in vitro, sensibilidade a insulina e processos inflamatórios.

O consumo regular de alimentos fonte de gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas foram reconhecidos através de evidências científicas observadas nos países da zona do mediterrâneo, onde a população é adepta da chamada dieta do mediterrâneo. A dieta do mediterrâneo é composta de alimentos que diminuem o risco para o desenvolvimento de doenças coronarianas (ROCHA et al., 2017).

Esse fator de prevenção cardiovascular, observado nos consumidores da dieta do mediterrâneo, está associado ao elevado consumo de gorduras, por volta de 37% do valor calórico total das calorias diárias, das quais apenas 7% vem de gorduras saturadas, e o percentual restante provém de gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas como o ômega 3 e 6 (THOMAZELLA, 2010).

O consumo de gorduras poliinsaturadas e monoinsaturadas em dietas com foco na prevenção de DCNT, tem apresentado bons resultados no quesito perda de peso e consequente diminuição e controle dos níveis de pressão arterial, além da potencial diminuição de riscos de doenças cardiovasculares (NOBRE et al., 2010).

Quando os participantes foram questionados sobre o consumo diário das carnes mais consumidas no almoço e jantar, a carne vermelha (52,63%) e a carne de frango (36,84%) foram as mais mencionadas pelos entrevistados. A carne vermelha e de frango são fonte de gorduras saturadas, ao todo 97,37% mencionam o consumo desse tipo de carne, enquanto que os que costumam consumir mais carnes fonte de gorduras poliinsaturadas (sardinha e tilápia) é de 1,75%; 0,88% dos entrevistados relatou não consumir nenhuma fonte de proteína animal nas refeições.

A carne vermelha é um alimento fonte de gordura saturada. No Brasil seu consumo é uma construção histórico-social, está relacionada a exibição do poder econômico e está intimamente ligada aos eventos comemorativos. Nesse contexto a carne vermelha tem uma função biológica e social para a cultura brasileira (RIBEIRO; CORÇÃO, 2013).

Estudos realizados com ratos, segundo Leite, Jamar e Caranti (2014), demonstraram que uma dieta rica em gorduras saturadas, que está presente na carne vermelha e de frango, aumenta as concentrações séricas de colesterol, assim como o acúmulo no fígado e no hipocampo, relacionado com maior estresse oxidativo, resultando em prejuízo da função neural. O consumo de uma dieta hiperlipídica rica em gordura saturada, se mostrou capaz de alterar mais de 1523 genes relacionados a obesidade e a lipogênese, que agravam ainda mais os riscos associados a síndrome metabólica.

Os ácidos graxos saturados, têm sido relacionados ainda com o aumento do risco de DCV, pois favorecem a diminuição do *clearance* das frações de LDL-c e as concentrações plasmáticas de colesterol aumentam, de modo a constituir risco aterogênico, além de

serem responsabilizados como principal fator de risco para a obesidade e outras DCNT (BARBOSA et al., 2015).

As carnes fonte de ômega 3 (sardinha e tilápia), são consumidas diariamente por 1,75% dos entrevistados, apresentando o menor percentual de consumo de carnes pelos entrevistados dentro da pesquisa. Segundo Sartori e Amancio (2012), a carne de pescados é benéfica ao organismo. Dentre os possíveis benefícios do consumo desse alimento duas a três vezes por semana, está a redução do risco de AVC, depressão, mal de Alzheimer e de morte por doença cardíaca justamente pela presença de ácidos graxos ômega 3.

Em relação ao consumo de gorduras trans foi identificado que 99,12% dos entrevistados realizam o consumo de algum alimento contendo ácidos graxos trans (batatas *chip's*, bolos industrializados, *fast-food*, pão tipo bisnaguinha...).

As gorduras trans assim como as saturadas, segundo Rocha et al. (2017), também favorecem a lipogênese e o processo inflamatório e conseqüentemente a obesidade, DCNT, como a aterosclerose, problemas cardiovasculares, o processo de diminuição de sensibilidade à insulina e o surgimento de alguns tipos de câncer.

As DCNT segundo Wang e Hu (2017), aumentam a agressão do endotélio vascular, ocasionando o aumento da permeabilidade de lipídeos pela íntima do endotélio. O aumento de lipídeos na camada subendotelial levará a uma série de alterações vasculares que serão responsáveis pelo aumento da captação de lipoproteínas modificadas pela íntima da artéria, aumentando a inflamação sistêmica e caracterizando o surgimento do processo de aterosclerose.

No momento das refeições, o comensal prioriza, na escolha de sua alimentação, sentimentos, valores e costumes que esse alimento representa em sua vida, sem necessariamente, levar em consideração a qualidade nutricional do que está ingerindo (LIMA, FERREIRA, FARIAS, 2015).

De forma inconsciente e automática, realiza suas escolhas alimentares e desenha a sua identidade alimentar por meio da estrutura de valores, hábitos e sua história pessoal. As pesquisas, no Brasil a respeito dos alimentos geralmente englobam o aspecto do consumo de nutrientes, mas não se aprofunda nas razões pelas quais o comportamento alimentar é praticado pelas pessoas. (ESTIMA; PHILIPPI; ALVARENGA, 2009).

A avaliação do questionário sobre os fatores de interferência na escolha dos alimentos fonte de gorduras, apontou para três principais causas que são levadas em consideração pelos participantes da pesquisa no momento da escolha desses alimentos, o quesito sabor (37,97%), costume alimentar (20,53%) e praticidade no preparo e consumo (21,15%) foram as respostas que mais se repetiram nas justificativas da escolha de alimentos fonte de gorduras.

O consumo de óleos fonte de gorduras poliinsaturados para a cocção dos alimentos (28,07%) e monoinsaturados para temperar saladas (31,58%), obtiveram uma resposta diferenciada dos demais grupos de alimentos pesquisados, a principal justificativa dada para o consumo desses, foi de serem saudáveis, seguida das respostas já citadas acima.

O consumo de óleos vegetais fonte de gorduras poliinsaturadas e monoinsaturadas segundo Vidal et al. (2012), é preferível se comparado as opções de fonte de gorduras saturadas, pois são gorduras que agem reduzindo processos inflamatórios, evitam o surgimento de coágulos, reduzindo danos vasculares e desempenhando importante papel em alergias, enquanto que a gordura saturada tem propriedades que contribuem para o surgimento de problemas de saúde (LOUZADA et al., 2015).

A justificativa do sabor para o consumo dos alimentos da pesquisa é apresentada por Estima, Philippi e Alvarenga (2009) como um fator biológico e determinante para o consumo alimentar, que é transmitido ao comensal quando as características

organolépticas que são próprias do alimento e o tornam saboroso são evidentes. As propriedades sensoriais são os principais fatores que predispõem a escolha humana no momento da refeição.

Alimentos fonte de gorduras, são considerados saborosos pelos consumidores pois uma das funções desse macronutriente é de justamente conferir sabor aos alimentos (GARCIA, 2003).

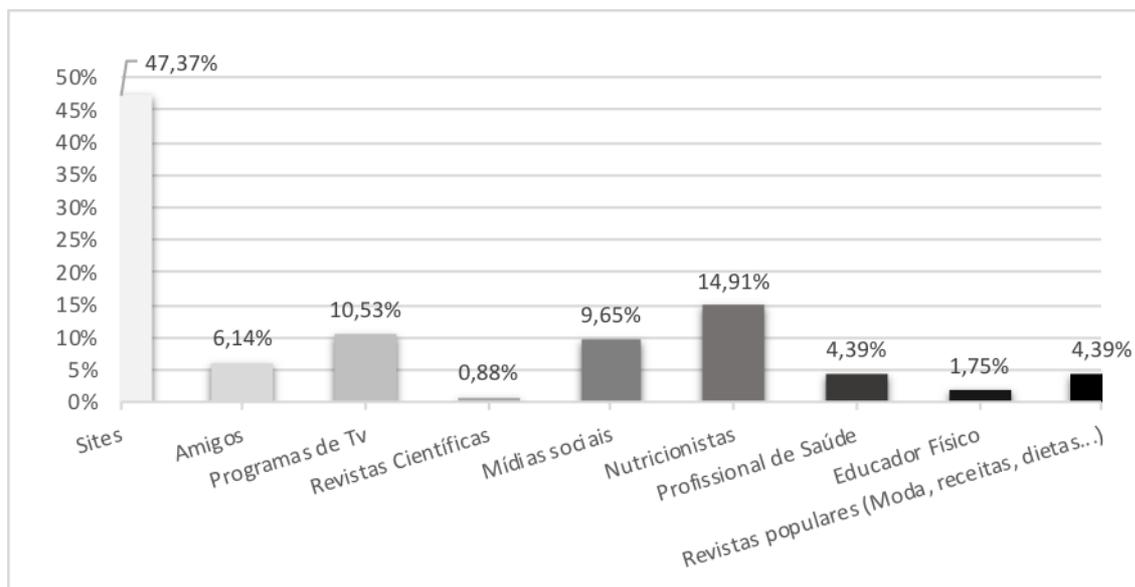
Quando o entrevistado foca a escolha de seus alimentos principalmente no sabor, o seu comportamento pode ser encarado como hedonista. Segundo Ouwehand e Ridder (2008), o hedonismo é uma filosofia que leva em consideração sempre o prazer no momento das escolhas humanas, nesse contexto o prazer pode ser considerado como determinante no ato de se alimentar com alimentos fonte de gorduras, principalmente as gorduras saturadas e trans que obtiveram esse quesito como o principal fator para o consumo de seus alimentos fonte.

Alimentos com gorduras saturadas e trans geralmente são de boa palatabilidade e são consumidos em excesso, mesmo que as necessidades energéticas já tenham sido atingidas, esse consumo se deve principalmente à agradabilidade dos alimentos que geram um sistema de recompensa pela liberação de neurotransmissores opióides. Dessa forma os mecanismos homeostáticos da fome, leptina, grelina e insulina dão lugar a mecanismos de recompensa cerebral e motivam o indivíduo a procurar esse tipo de alimento. Esse comportamento alimentar pode se sobrepor ao sistema homeostático da fome e induzir à obesidade o comensal (RIBEIRO; SANTOS, 2013).

O costume alimentar também foi apontado como justificativa para o consumo de alimentos fonte de gorduras. Existem hábitos de vida e práticas alimentares que são prejudiciais à saúde assim como aqueles que são benéficos e auxiliam na manutenção da saúde e prevenção de patologias. Para Vaz e Bennemann (2014), o hábito alimentar é definido como um comportamento adquirido pela repetição, já o comportamento, pelo conjunto de informações recebidas e relacionadas a valores socioculturais, próprios da coletividade no qual a pessoa esteja envolvida. Comportamentos alimentares benéficos devem ser mantidos dentro das recomendações, como o consumo de óleos fonte de gorduras poliinsaturadas para a cocção e tempero de saladas, e os maus hábitos alimentares como o consumo excessivo de alimentos fonte de gorduras saturadas e o consumo de alimentos fonte de gorduras trans, aprimorados, pela mudança de novos comportamentos (SBC, 2013).

A praticidade foi outro fator apresentado como justificativa no momento da escolha desses alimentos fonte de gorduras citados pelos participantes, principalmente os alimentos fonte de gorduras trans (biscoitos recheados, alimentos de redes de *fast-food*, sorvetes de massa, batata frita tipo *chip's*, bolo industrializado, salgadinho de pacote, biscoitos salgados industrializados, macarrão instantâneo, rosquinhas-tipo biscoito, pipoca de micro-ondas, pão tipo *bisnaga* industrializada). Essa, escolha segundo Garcia (2003), deve-se principalmente as novas demandas geradas pelo modo de vida urbana com pouco tempo para as refeições e para a periodicidade de compras. Para driblar esse novo cenário, o consumidor foca sua alimentação em alimentos práticos, de longa durabilidade que geralmente são saborosos e possuem concentrações elevadas de gorduras, dentre elas as trans, e açúcares.

Dos participantes da pesquisa, apenas 14,91% baseia suas opiniões acerca do conceito nutrição em uma orientação dada por um profissional Nutricionista, enquanto que 78,08% dos entrevistados, buscam informações sobre o assunto em fontes de pouca confiabilidade como sites, amigos, programas de Tv e mídias sociais conforme aparece no gráfico 3.



**Gráfico 3. Percentual de fontes de informação consultadas sobre nutrição pelos participantes da pesquisa (n=114). São Paulo, 2018.**

**Fonte: Autora, 2018**

As escolhas dos alimentos fonte de gorduras e os fatores que interferem nesse processo de escolha, podem estar ligadas as fontes de informação que os participantes buscam para se manterem informados a respeito do conceito alimentação. Segundo Cash et al. (2014) uma criticidade maior sobre os meios de informação, pode proporcionar uma postura diferente no consumo alimentar e influenciar na prevenção e autogerenciamento de doenças crônicas, dessa forma comportamentos alimentares nocivos podem ser modificados e os benéficos mantidos quando há uma conscientização, com fundamentos científicos, sobre um comportamento alimentar saudável.

## 5. Conclusão

As principais justificativas para o consumo dos alimentos fonte de gorduras, estão ligadas ao hedonismo, ou seja, o prazer que eles oferecem no momento do consumo, aos hábitos alimentares, ou seja a cultura de consumo desses alimentos e a praticidade, quanto menos trabalho o preparo do alimento oferecer para o comensal, melhor, uma vez que o tempo se tornou um fator de importante consideração no momento da alimentação.

Apesar do consumo de óleos fonte de gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas apresentar um percentual significativo por parte dos participantes da pesquisa, existem escolhas alimentares ainda nocivas à saúde como o consumo frequente de alimentos fonte de SAFA e alimentos ultraprocessados fonte de gorduras trans.

A conscientização do indivíduo a respeito da qualidade dos alimentos e das consequências que seu consumo pode desencadear na saúde, deve ser realizado por meio da educação alimentar e nutricional, por profissionais capacitados que reproduzam informações fidedignas que repercutam na diminuição do consumo de gorduras

saturadas e trans que são prejudiciais à saúde e favoreçam o consumo de alimentos benéficos nas quantidades saudáveis.

## Referências

BARBOSA, Lhais de Paula et al. Estudo aponta alto consumo de gorduras saturadas em Campinas. **Jornal da Unicamp**. Campinas, p. 09-09. 2015.

BVS. **Descritores em ciência da Saúde**. 2018. Disponível em: <<http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/decserver/>>. Acesso em: 29 out. 2018.

CAMPOS, Clélia de Moura Fé; ARAÚJO, Marcos Antônio da Mota; ARAÚJO, Regilda Saraiva dos Reis Moreira. CONSUMO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS POR USUÁRIOS DE SELF SERVICES. **Higiene Alimentar**, Teresina, v. 261, n. 30, p.34-37, 2016.

CASH, Tracee et al. Utilization and preference of nutrition information sources in Australia. **Health Expectations**, [s.l.], v. 18, n. 6, p.2288-2295, 2014.

ESTIMA, Camilla de Chermont Prochnik; PHILIPPI, Sonia Tucunduva; ALVARENGA, Marle dos Santos. Fatores determinantes de consumo alimentar: por que os indivíduos comem o que comem? **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, Porto Alegre, v. 24, n. 4, p.263-268, 2009.

GARCIA, Rosa Wanda Diez. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição de Campinas**, Campinas, v. 16, n. 4, p.483-492, 2003.

GROPPER, Sareen S.; SMITH, Jack L.; GROFF, James L.. Lipídios: Estrutura e importância biológica. In: GROPPER, Sareen S.; SMITH, Jack L.; GROFF, James L. **Nutrição avançada e metabolismo humano**. 5. ed. São Paulo: Lis, 2011. Cap. 5. p. 131-175.

HISSANAGA, Vanessa Martins; PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa; BLOCK, Jane Mara. Ácidos graxos trans em produtos alimentícios brasileiros: uma revisão sobre aspectos relacionados à saúde e à rotulagem nutricional. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 25, n. 4, p.517-530, 2012.

IBGE [Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística] **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil** / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro, 2011.

JOMORI, Manuela Mika; PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa; CALVO, Maria Cristina Marino. Determinantes de escolha alimentar. **Revista de Nutrição Campinas**, Campinas, v. 1, n. 21, p.63-74, 2008.

LEITE, Beatriz Figueiredo; JAMAR, Giovana; CARANTI, Danielle Arisa. Efeito dos ácidos graxos na Síndrome Metabólica: uma revisão de literatura. **Nutrire**, [s.l.], v. 39, n. 1, p.113-129, 2014.

LEONARDO, Maria. Antropologia da alimentação. **Revista Antropos**, Brasília, v. 3, n. 2, p.1-6, dez. 2009.

LIMA, Romilda de Souza; FERREIRA, José Ambrósio Neto; FARIAS, Rita de Cássia Pereira. Alimentação, comida e cultura: O exercício da comensalidade. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [s.l.], v. 10, n. 3, p.507-522, 2015.

LOUZADA, Maria Laura da Costa et al. Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. **Revista de Saúde Pública**, [s.l.], v. 49, p.1-11, 2015. MALTA, Deborah Carvalho et al. Noncommunicable diseases and the use of health services: analysis of the National Health Survey in Brazil. **Revista de Saúde Pública**, [s.l.], v. 51, n. 1, p.1-10, 2017.

MARTINS, Beatriz Tenuta; BASÍLIO, Márcia Cristina; SILVA, Marcos Aurélio. Princípios da nutrição humana: Nutrientes. In: MARTINS, Beatriz Tenuta; BASÍLIO, Márcia Cristina; SILVA, Marcos Aurélio. **Nutrição aplicada e alimentação saudável**. São Paulo: Senac, 2014. Cap. 1. p. 12-18.

MARTINS, Ana Paula Bortoletto et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 47, n. 4, p.656-665, 2013.

MARTIN, Clayton Antunes et al. Ácidos graxos poliinsaturados ômega-3 e ômega-6: importância e ocorrência em alimentos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 19, n. 6, p.761-770, 2006.

MATTOS, Luiz Alberto Piva e et al. I diretriz sobre o consumo e gorduras e saúde cardiovascular. **Revista Brasileira de Cardiologia: Arquivos brasileiros de cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 100, n. 1, p.04-32, 2013.

MERÇON, Fábio. O que é uma gordura trans? **Química Nova na Escola**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 2, p.78-83, maio 2010.

MORAES, Fernanda P.; COLLA, Luciane M. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, legislação e benefícios à saúde. **Revista Eletrônica de Farmácia**, Passo Fundo, v. 3, n. 2, p.109-122, nov. 2006.

NOBRE, Fernando et al. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [s.l.], v. 95, n. 1, p.1-51, 2010.

OUWEHAND, Carolijn; RIDDER, Denise T.d. de. Effects of Temptation and Weight on Hedonics and Motivation to Eat in Women. **Obesity**, [s.l.], v. 16, n. 8, p.1788-1793, 2008.

PINHO, D. M. M.; SUAREZ, P. A. Z.. The Chemistry of Hydrogenation of Oils and Fats and their Applicability in Industry. **Revista Virtual de Química**, [s.l.], v. 5, n. 1, p.47-62, 2013.

RIBEIRO, Gabriela; SANTOS, Osvaldo. Recompensa alimentar: mecanismos envolvidos e implicações para a obesidade. **Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo**, [s.l.], v. 8, n. 2, p.82-88, 2013.

ROCHA, Naruna Pereira et al. Association between dietary pattern and cardiometabolic risk in children and adolescents: a systematic review. **Jornal de Pediatria**, [s.l.], v. 93, n. 3, p.214-222, 2017.

RIBEIRO, Cilene da Silva Gomes; CORÇÃO, Mariana. O consumo de carne no Brasil: entre valores socioculturais e nutricionais. **Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde**, Curitiba, v. 3, n. 8, p.425-438, 2013.

SANTOS, Cláudia Roberta Bocca et al. Fatores dietéticos na prevenção e tratamento de comorbidades associadas à síndrome metabólica. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 3, n. 19, p.389-401, jun. 2016.

SARTORI, Alan Giovanini de Oliveira; AMANCIO, Rodrigo Dantas. Pescado: importância nutricional e consumo no Brasil. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 19, n. 2, p.83-93, ago. 2012.

SILVA, Luiz Fernando Miranda da; FERREIRA, Karla Silva. Avaliação de rotulagem nutricional, composição química e valor energético de queijo minas frescal, queijo minas frescal "light" e ricota. **Alimentação e Nutrição**, Araraquara, v. 21, n. 3, p.437-441, 2010.

SBC. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular: A relação ômega 6 / ômega 3. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 100, n. 1, jan. 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0066782X201300090001](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066782X201300090001)> Acesso em: 18 nov. 2018.

SBC. Sociedade Brasileira de Cardiologia. V Diretriz brasileira de dislipidemias e prevenção da aterosclerose: Tratamento não medicamentosos das dislipidemias. Rio de Janeiro, **Arquivos Brasileiros de Cardiologia** v. 101, n. 4, out. 2013. Disponível em: <[http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2013/V\\_Diretriz\\_Brasileira\\_de\\_Dislipidemias.pdf](http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2013/V_Diretriz_Brasileira_de_Dislipidemias.pdf)>. Acesso em: 30 abr. 2018.

THOMAZELLA, Maria Cristina Dias. **Efeito da dieta tipo Mediterrânea na função endotelial e inflamação da aterosclerose: estudo comparativo com a dieta TLC**. 2010. 144 f. Tese (Doutorado) - Curso de Medicina, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo-usp, São Paulo, 2010. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5131/tde-24062010-143245/pt-br.php>>. Acesso em: 13 abr. 2018.

VAZ, Diana Souza Santos; BENNEMANN, Rose Mari. COMPORTAMENTO ALIMENTAR E HÁBITO ALIMENTAR: UMA REVISÃO. **Revista Uningá Review**, Maringá, v. 20, n. 1, p.108-112, 2014.

VERLY JUNIOR, Eliseu et al. Adesão ao guia alimentar para população brasileira. **Revista de Saúde Pública**, [s.l.], v. 47, n. 6, p.1021-1027, 2013.

VIDAL, Andressa Meirelles et al. A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças. **Caderno de Graduação: Ciências biológicas e saúde**, Aracajú, v. 1, n. 15, p.43-52, 2012.

WANG, Dong D.; HU, Frank B.. Dietary Fat and Risk of Cardiovascular Disease: Recent Controversies and Advances. **Annual Review Of Nutrition**, [s.l.], v. 37, n. 1, p.423-446, 21 ago. 2017.

WHITNEY, Ellie; ROLFES, Sharon Rady. **Nutrição 1: Entendendo os nutrientes**. 10. ed. São Paulo: Lis, 2017. 332 f.