

PERFIL DOS CONSUMIDORES DE LEITE DO MUNICÍPIO DE CASCAVEL - PARANÁ

Raquel Goreti Eckert, Janesca Alban Roman (Orientadora, UTFPR, campus Toledo), e-mail: raquelgoreti@hotmail.com

União Panamericana de Ensino (Unipan) – Cascavel – PR.

Palavras-chave: consumo de leite, questionário, valor nutricional.

Resumo:

O leite é reconhecido como um dos alimentos de maior valor nutricional disponível para o consumo humano, visto sua riqueza de proteínas, vitaminas e minerais. Ele é ainda a principal fonte de cálcio, mineral que desempenha inúmeras funções no organismo. Diante deste contexto, este trabalho teve por objetivo traçar o perfil da população de Cascavel – Paraná quanto ao consumo de leite, e verificar se as quantidades ingeridas estão adequadas com as recomendações atuais. A metodologia baseou-se na aplicação de um questionário a 410 pessoas, incluindo crianças (n=136), adolescentes (n=79), jovens/adultos (n=146) e idosos (n=49). Após a aplicação do questionário verificou-se que nenhum grupo etário está consumindo o leite segundo o preconizado pelo Ministério da Saúde; logo, deduziu-se uma ingestão insuficiente de cálcio na população. Concluiu-se então, que a mesma é carente em informações sobre a importância deste alimento, e por isso, palestras de caráter educativo deveriam ser realizadas neste segmento.

Introdução

O leite é produto das glândulas mamárias de fêmeas de mamíferos, e pode ser considerado, sob o ponto de vista biológico, um dos alimentos mais completos disponíveis até o momento (PEREIRA, 2001; BORGES, BRANDÃO E PINHEIRO, 1989; ANDRADE, 2006). Seu valor nutricional é reconhecido principalmente devido as elevadas concentrações de cálcio, fósforo, magnésio, potássio e sódio, além de vitaminas (A, B12 e D), e proteínas de alto valor biológico, a caseína e a lactoalbumina (TORRES, 2004).

O consumo de leite na dieta proporciona inúmeros benefícios ao organismo, dentre os quais se destacam a ação das imunoglobulinas no sistema gastrointestinal, prevenção da osteoporose, redução do risco de desenvolvimento de câncer de cólon, dentre outros (MORETTO, 2002; PRATES E MATEUS, 2002).

Entretanto, é necessário que além de suas propriedades nutricionais, o leite chegue até o consumidor em condições higiênico-sanitárias adequadas, prevenindo assim, agravos a sua saúde. Infelizmente neste segmento, inúmeros estudos têm evidenciado que esta não é a situação

diagnosticada no momento (FARIA, 2007; PINTO E IZIDORO, 2007; ZOCHE, 2002; MUCELIN, FENIMAN E PASINI, 2003; LEITE, 2002; SILVA, 2008).

Diante do cenário apresentado e considerando a importância do consumo de leite em qualidade satisfatória, este estudo foi realizado com o objetivo de verificar o perfil da população de Cascavel – Paraná quanto ao consumo de leite, e analisar se as quantidades consumidas estão de acordo com as recomendações nutricionais.

Materiais e Métodos

Para a realização deste trabalho, adotaram-se os critérios éticos descritos na Resolução Nacional da Saúde 196/96 (CNS, 1996), sendo que a coleta de dados foi realizada somente após parecer favorável do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Faculdade Assis Gurgacz – FAG, sob parecer n.º 400/2008.

Os dados foram coletados através da aplicação de um questionário contendo questões objetivas de múltipla escolha sobre o consumo de leite. O questionário foi aplicado durante os meses de outubro e dezembro de 2008 em Unidades Básicas de Saúde (UBSs) do município de Cascavel – Paraná, após prévia autorização do responsável na Secretaria da Saúde. O município foi dividido em 5 quadrantes (norte, sul, leste, oeste e centro) e uma UBS foi escolhida aleatoriamente em cada um destes quadrantes para aplicação do questionário.

Foram incluídos na pesquisa crianças (7 a 11 anos), adolescentes (12 a 18 anos), jovens/adultos (19 a 60 anos) e idosos (a partir de 61 anos). Tendo-se por base a população de 350.000 habitantes no município de Cascavel e considerando 90% de intervalo de confiança, adotou-se como requisito uma amostra mínima de 400 indivíduos (n=400).

Resultados e Discussão

A amostra constituiu-se de 410 indivíduos, sendo 136 crianças, 79 adolescentes, 146 jovens/adultos e 49 idosos. A amostra constituiu-se predominantemente por indivíduos do gênero feminino (66,8%), com renda mensal de R\$500,00 (36,8%).

Quanto ao grau de escolaridade dos entrevistados, observaram-se variações condizentes com a faixa etária de cada grupo. Entre as crianças, por exemplo, 21,3% estão cursando o ensino fundamental e as demais (78,7%) estão cursando as séries iniciais do 1º grau. Entre os adolescentes, 38 (48,1%) estão cursando o 1º grau, enquanto 5 (6,3%) já concluíram esta etapa, porém, abandonaram os estudos. Os demais 30 (38%) 6 (7,6%), estão cursando o 2º grau e a graduação, respectivamente. O grupo dos jovens/adultos foi o que apresentou a maior variedade quanto à escolaridade. Neste grupo 41 (28,1%) tem apenas o 1º grau incompleto, 16 (11%) tem o 1º grau completo, 17 (11,6%) contam com o 2º grau completo, 48 (32,9%) com o 2º grau completo, 20 (13,7%) estão cursando um curso

superior, 3 (2,1%) estão cursando um curso de pós-graduação e 1 (0,6%) nunca freqüentou a escola. Finalmente, no grupo dos idosos 32 (65,3%) tem apenas o ensino fundamental incompleto, 8 (16,3%) tem o ensino fundamental completo, 2 (4,1%) tem o 2º grau incompleto e 4 (8,2%) tem o 2º grau completo. Notou-se ainda que 2 (4,1%) estão cursando o ensino superior e 1 (2%) nunca freqüentou a escola.

Dos entrevistados, 364 (88,8%) indivíduos consomem leite, sendo que 63,5% dos consumidores de leite optam pela inclusão deste alimento na dieta porque gostam do sabor e conhecem o seu valor nutritivo. Outra grande maioria (24,2%) consome leite apenas por uma questão de hábito e 3,8% por recomendação do médico ou nutricionista. O período mais relatado foi o café da manhã (64,6%), seguido pelo lanche da tarde (15,9%), independente da faixa etária.

É válido ressaltar ainda que o consumo de leite, fonte de cálcio, concomitante com alimentos fontes de ferro, como a carne, por exemplo, não é recomendado, visto que estes minerais competem pelos sítios de ligação, e sua absorção acaba sendo deficiente (CUPPARI, 2002). Assim, o consumo de leite no horário do almoço principalmente, tende a dificultar a absorção do ferro advindo de outros alimentos.

O leite é o alimento mais completo de que se pode dispor, devendo ser incluído na dieta de todas as faixas etárias, principalmente pelas crianças, devido a sua composição e valor nutricional (GUIMARÃES, 2008). Sendo essencial para crianças e adolescentes, é um erro pensar que o leite não é importante na fase adulta. Beber dois copos por dia garante uma vida saudável na maturidade e ajuda a evitar problemas na terceira idade. No entanto, o consumo de leite está estagnado no Brasil a cerca de 10 anos, em torno de 1281/hab/ano. Ressalta-se que este índice encontra-se abaixo do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que é de 1751/hab/ano (SILVA, 2006).

Segundo as recomendações do Ministério da Saúde, o consumo de leite, na forma fluída ou de derivados lácteos, varia de acordo com a idade das pessoas. A recomendação para crianças de até dez anos é de 400 mL/dia. Para jovens de 11 a 19 anos, o consumo é maior, de 700 mL/dia, e para adultos acima de 20 anos a recomendação é de 600 mL/dia, inclusive para os idosos, porém, o consumo para esse grupo de pessoas deve ser principalmente de leite desnatado, devido ao teor de gorduras (ZOCCAL, 2008).

Porém, observamos que estas recomendações não estão sendo seguidas pela maioria da população, evidenciando assim, hábitos inadequados quanto ao consumo de leite. Dos entrevistados, 244 (59,5%) afirmam ter a ingestão diária, enquanto que 15% o fazem apenas uma vez por semana (Tabela 1). No grupo das crianças, verificou-se que apenas 39 (28,7%) está consumindo diariamente entre 2 e 3 copos de leite (400 a 600 ml), garantindo assim, a ingestão recomendada pelo Ministério da Saúde. Entre os adolescentes a situação é ainda mais problemática, visto que apenas 10 (12,6%) consome diariamente mais que 3 copos de leite (600 ml). Pode-se observar ainda que adultos e idosos também não atendem a

ingestão diária recomendada, visto que apenas 6,8% e 6,1%, respectivamente, consomem a porção ideal.

Quando observamos a Tabela I, verifica-se que as recomendações não estão sendo seguidas pela maioria da população, evidenciando assim, hábitos inadequados quanto ao consumo de leite. Logo, é possível concluir que a ingestão diária de cálcio também não está sendo atendida para a maioria da população.

Entretanto, deficiências metabólicas de cálcio diretas e evidentes são quase inexistentes, considerando as grandes reservas esqueléticas deste mineral. Porém, ingestões adequadas de cálcio diariamente foram estabelecidas como protetoras contra a osteoporose e foram associadas com a redução do risco de hipertensão, câncer de cólon, envenenamento por chumbo e cálculos renais em pacientes com síndrome de intestino curto. Em crianças e adolescentes o cálcio é ainda necessário para acréscimo de osso durante os períodos de crescimento esquelético (SHILS, 2003).

Tabela 1 – Perfil da população de Cascavel – PR quanto ao consumo de leite

Questões /Grupos	Crianças n=136	Adolescentes n=79	Adultos n=146	Idosos n=49
Você consome leite?				
Sim	122	69	126	47
Não	14	11	20	02
Com que frequência?				
Todos os dias	85	33	91	35
A cada 2 dias	17	05	08	04
1 vez por semana	18	20	16	07
Outra	2	11	11	01
Quantidade consumida/dia				
Menos que 1 copo (200 ml)	23	14	28	20
Entre 1 e 2 copos (200-400 ml)	46	30	71	15
Entre 2 e 3 copos (400-600 ml)	39	15	17	09
Mais que 3 copos (↑ 600 ml)	14	10	10	03
Tipo de leite consumido I				
Leite de caixinha	57	40	73	13
Leite de pacote	50	24	33	24
Leite direto do produtor	15	05	20	10
Tipo de leite consumido II				
Leite integral	105	57	114	39
Leite semi-desnatado	08	04	02	03
Leite desnatado	09	08	10	05
Motivo para aquisição deste tipo de leite				
Ele é mais nutritivo	49	16	32	08
Seu prazo de validade é	07	03	13	07

maior				
Gosto mais do seu sabor	49	36	51	18
É o mais barato	12	10	16	14
Outra	0	04	14	0

O leite mais consumido pela população entrevistada é o leite de caixinha, tipo UHT. Ele é consumido por 183 (50,3%) indivíduos da amostra. Quanto ao tipo de leite mais consumido, verificou-se que 86,5% da população consomem leite integral. Neste momento, pode-se detectar outro grande problema entre o grupo dos idosos. Dentre os 49 indivíduos deste grupo, 39 (82,9%) também consomem leite integral. Considerando que para esta faixa etária o recomendado é o leite desnatado, devido ao teor reduzido de gorduras (LEITE, 2002), esta população encontra-se em risco de desenvolver dislipidemias, dentre outras condições clínicas, pelo consumo errôneo de leite.

Outro diagnóstico diz respeito ao crescimento do consumo de leite na forma informal (leite cru comercializado sem qualquer inspeção). Como se pode observar na tabela I, 50 (13,7%) da amostra adquire este tipo de leite, vindo diretamente do produtor, sem passar por qualquer tratamento térmico que garanta sua qualidade higiênico sanitária.

Olival et al (2002), considerando o crescimento do consumo de leite informal (leite cru comercializado sem qualquer inspeção) desenvolveu uma pesquisa para avaliar os principais hábitos de consumo deste produto e seus derivados no município de Pirassununga, São Paulo. Ao concluir, verificou que 15% da população adquirem leite de forma informal em supermercados, minimercados, ambulantes e diretamente das fazendas, sendo este produto comercializado principalmente em garrafas de refrigerantes reutilizadas. Além disso, os autores verificaram que 24% da população consomem queijo vendido de forma informal.

Quando questionados sobre o motivo pelo qual cada indivíduo opta pelo tipo de leite que consome (UHT, pasteurizado ou leite cru), verificou-se que 42,3% escolhem pelo sabor e 28,8% porque consideram um determinado tipo de leite mais nutritivo do que em relação a outro.

A segunda parte do questionário tinha por objetivo verificar o grau de conhecimentos básicos sobre o leite na população analisada. A Tabela II apresenta os resultados encontrados.

Tabela 2 – Verificação do grau de conhecimentos básicos sobre o leite

Grupo etário	1. O leite é um alimento de elevado valor nutricional.	2. O leite é pobre em vitaminas e minerais, principalmente o cálcio.	3. O leite não é recomendado em dietas de emagrecimento.	4. Até os 6 meses a criança não deve consumir leite de vaca, apenas leite materno.
Crianças (n=136)				
Concordo	116	24	43	113
Discordo	04	101	80	19

Não sei	16	11	13	04
Adolescentes (n=79)				
Concordo	69	12	31	70
Discordo	00	53	31	06
Não sei	10	14	17	03
Jovens/Adultos (n=146)				
Concordo	138	30	55	128
Discordo	04	98	73	15
Não sei	04	18	18	03
Idosos (n=49)				
Concordo	43	08	18	42
Discordo	03	34	23	04
Não sei	03	07	08	03

A Tabela II revela que a população de um modo geral apresenta conhecimento sobre as questões abordadas, pois 89% concordam que “o leite é um alimentos de elevado valor nutricional” e que “até os 6 meses a criança não deve consumir leite de vaca, apenas leite materno” (86%). Porém, uma parcela significativa (30%) desconhece a quantidade relevante de cálcio no leite (questão 2) e sua utilização em dietas de emagrecimento (50%) (questão 3), enfatizando a necessidade de transmitir este tipo de conhecimento, tão importante, para a população de um modo geral.

Conclusões

Ao término da pesquisa evidenciou-se que a população analisada não consome leite segundo as recomendações do Ministério da Saúde, e por essa razão, a cota diária de cálcio recomendada para uma vida saudável também é insuficiente.

Observou-se também a necessidade da disseminação de conhecimentos básicos sobre este alimento, e sua importância para o organismo manter-se protegido contra inúmeras patologias.

Sugere-se que palestras educativas sejam realizadas e disponibilizadas para a população de um modo geral, com o intuito de promover o conhecimento sobre os benefícios do consumo diário, e em quantidades adequadas, de leite e seus derivados por toda a população.

Agradecimentos

Agradecemos de forma muito especial às nutricionistas Daiane Cristina de França, Maria Luisa Carvalho Sonda, Cristiane da Silva Lemes e Gisele Fernanda Oliveira Gonçalves Bacarin, pelo auxílio imensurável durante a coleta dos dados desta pesquisa.

Referências

- Andrade, E. C. B. *Análise de alimentos: uma visão química da nutrição*. São Paulo: Livraria Varela, 2006.
- Borges, M. F.; Brandão, S. C. C.; Pinheiro, A. J. R. Efeitobactericida do peróxido de hidrogênio sobre a Salmonella em leite destinado a fabricação de queijos. *Revista de Microbiologia*. 1989, 145-149.
- CNS. Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde. Resolução n.º 196, de 10 de outubro de 1996. *Diário Oficial da União*, de 16 de outubro, 1996.
- Cuppari, L. *Nutrição Clínica no adulto*. Barueri: Manole, 2002.
- Faria, E. M. A. M. G.; Rodrigues, F. C. Qualidade do leite bovino e efeitos de seu consumo sobre a saúde. *Higiene Alimentar*. 2007, 47-50.
- Guimarães, P. Valor nutritivo do leite. Ciência do leite. Disponível em: <http://www.cienciadoleite.com.br/valornutritivo.htm>. Acesso em: 12 Jun. 2008.
- Leite, C. C. et al. Qualidade bacteriológica do leite integral (tipo C) comercializado em Salvador – Bahia. *Revista Brasileira Saúde Produtos Animais*. 2002, 21-25.
- Moretto, E. et al. *Introdução a ciência dos alimentos*. UFSC: Florianópolis, 2002.
- Mucelin, C. A.; Feniman, C, M.; Pasini, G. Avaliação microbiológica do leite pasteurizado tipo C comercializado no município de Medianeira. *Higiene Alimentar*. 2003, 77-86.
- Olival, A. A. et al. Hábitos de consumo do leite informal, associados ao risco de transmissão de doenças, no município de Pirassununga, SP. *Higiene Alimentar*. 2002, 35-40.
- Pereira, D. B. C. et al. *Físico-química do leite e derivados. Métodos analíticos*. 2 ed. Juiz de Fora: Templo, 2001.
- Pinto, J. P. A. N.; Izidoro, T. B. Qualidade do leite: A Instrução Normativa n.º 51/MAPA e os novos paradigmas. *Higiene Alimentar*. 2007, 14-16.
- Prates, J. A. M.; Mateus, M. R. P. Componentes com atividade fisiológica dos alimentos de origem animal. *Revista Portuguesa de Ciências Veterinárias*. 2002, 3-12.
- Shils, M. et al. *Tratado de Nutrição Moderna na Saúde e na Doença*. 9 ed. V. 1. Barueri: Manole, 2003.
- Silva, M. C. D. et al. Caracterização microbiológica e físico-química de leite pasteurizado destinado ao programa do leite no estado de Alagoas. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*. 2008, 226-230.
- Silva, P. O. R. Leite: varias idéias para o velho problema do marketing. *Análises e indicadores do agronegócio*. 2006, 14-17.
- Torres, A. N. Benefícios e malefícios do uso de leite de vaca na alimentação humana. *Nutrição Brasil*. 2004, 240-246.
- Zoccal, R. Hábitos de consumo. Disponível em: <http://www.agencia.embrapa.br>. Acesso em: 12 Jun. 2008.

Zocche, F. et al. Qualidade microbiológica e físico-química do leite pasteurizado produzido na região oeste do Paraná. *Archives of Veterinary Science*. 2002, 59-67.