



CONSUMO ALIMENTAR DE ÁCIDOS GRAXOS EICOSAPENTAENÓICO E DOCOSAHEXAENÓICO ASSOCIADO À FUNÇÃO COGNITIVA EM IDOSOS

Lucas Paulo Jacinto Saavedra¹; Bárbara Fonseca e Almeida Silvia¹; Isabelle Zanquetta Carvalho²

RESUMO: Este trabalho tem como objetivo relacionar o consumo adequado dos ácidos graxos ômega-3 eicosapentanóico (EPA) e docosahexaenóico (DHA) à capacidade cognitiva de indivíduos idosos. A avaliação do consumo alimentar será por meio da aplicação do Recordatório 24 horas em três dias alternados, incluindo um dia de final de semana. Após dois meses será realizado novamente o Recordatório 24 horas durante 3 dias alternados, sendo um dia do final de semana. O consumo alimentar de EPA e DHA de acordo com os inquéritos será calculado pelo software Nutrilife, versão 8.1. Sendo considerado como adequado o consumo diário de 610mg de EPA e DHA combinados. Valores de consumo inferiores a 90% desta recomendação serão considerados insuficientes e valores acima desta porcentagem serão considerados adequados. Afim de que se avalie a capacidade cognitiva se fará uso do Mini-Exame do Estado Mental (MEEM). De acordo com o teste, os idosos serão classificados em dois grupos: não apresenta distúrbio cognitivo e apresenta distúrbio cognitivo. O consumo de EPA e DHA será associado ao estado mental dos idosos. As análises irão contar com o uso do software Epi-InfoTM 3.5.1, sendo utilizado o teste Exato de Fischer. Quanto ao nível de significância, este será fixado em $p < 0,05$. Sendo assim, espera-se encontrar associação estatística significativa entre o consumo de ácidos graxos EPA e DHA à função cognitiva nos idosos estudados. Desta maneira, o presente estudo poderá servir de incentivo ao consumo de fontes alimentares ricas nesses nutrientes para que assim, se assegure uma melhor qualidade de vida aos indivíduos senis, uma vez estando a ingestão de EPA e DHA relacionada a uma menor incidência nos quadros de demência e de declínio da capacidade cognitiva nos idosos.

PALAVRAS-CHAVE: ingestão alimentar, ácidos graxos ômega-3, cognição.

¹ Acadêmicos do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR, Maringá – Paraná. Programa de Bolsas de Iniciação Científica da UniCesumar (PROBIC). lucaschancho@gmail.com; barbarafas@hotmail.com

² Orientadora, Professora Mestre do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR. isabelle.carvalho@unicesumar.edu.br