

### Nutrição Humana: “A importância da fibra vegetal como suplemento alimentar de adultos através de sua ingestão regular”

#### Pesquisadores/Autores:

Aluna: Larissa Cavalcante de Sena

Aluna: Gabriela Cavalcante Silva

#### Professores/Orientadores:

Prof. Dênio Marques Duarte

Profa. Maria de Fátima Câmara

Prof. Giordano Vasconcelos Capibaribe

#### Introdução:

- Muitos pesquisadores entendem que as fibras de origem vegetal são importantes na regulação das funções gastrointestinais do indivíduo.
- Pessoas que ingerem poucas fibras vegetais podem ter problemas de constipação, hemorroidas ou divertículos do cólon.
- As fibras vegetais além de aumentarem a mobilidade intestinal, provocam uma maior sensação de saciedade, o que é benéfico em dietas hipocalóricas.
- Muitas empresas ligadas à nutrição produzem *shakes* ricos em fibras vegetais, utilizados no emagrecimento ou como suplemento alimentar.

#### Objetivo:

- A presente pesquisa visou identificar a melhoria das funções gastrointestinais de adultos a partir da ingestão regular de um *shake* composto por 6 tipos de fibras vegetais e utilizado como suplemento alimentar.

#### Materiais e Métodos:

- Foi realizada uma entrevista inicial composta por doze perguntas relacionadas com o IMC (Índice de Massa Corporal) e a dieta dos adultos participantes e, se os mesmos, possuíam alguma dificuldade de evacuação.



- Os 20 adultos participantes foram divididos em dois grupos: grupo controle com 10 adultos e grupo experimental, também com 10 adultos; sem que os mesmos soubessem se estariam ingerindo o placebo (controle) ou o *shake* (experimental).
- Cada adulto deverá consumir uma porção diária: aproximadamente 1 copo de 250ml de leite desnatado com duas colheres (sopa) do *shake* ou placebo, preferencialmente junto ao café da manhã.
- Realizar-se-á uma entrevista final composta por dez perguntas para saber de cada participante se houve, de fato, melhoria ou indiferença nas funções gastrointestinais.
- A pesquisa terá duração de 28 dias.

#### Resultados:

OBS: A presente pesquisa tem término previsto para 21/06/10 (Segunda); solicitamos o aceite da comissão organizadora, ao nos comprometermos de apresentar os resultados até 25/06/10 (Sexta).

#### Conclusão:

OBS: A presente pesquisa tem término previsto para 21/06/10 (Segunda); solicitamos o aceite da comissão organizadora, ao nos comprometermos de apresentar a conclusão até 25/06/10 (Sexta).

#### Agradecimentos:

- Professores do FB Scientia.
- Supervisão e Equipe Técnica.
- Direção Pedagógica.

#### Dedicatória:

- À Organização Educacional Farias Brito.

