

FUNÇÃO GASTROINTESTINAL E UTILIZAÇÃO DE ALIMENTOS PRE E PROBIÓTICOS POR UM GRUPO DE IDOSAS DE IPATINGA, MG.

Ana Laura Grossi OLIVEIRA (UnilesteMG); Tatiane SIMAN (UnilesteMG); Andrízia Fonseca SILVA (UnilesteMG)

Objetivo: O presente estudo teve como objetivo avaliar as funções gastrointestinais e utilização de prébióticos e probióticos em idosas do grupo CONVIVER de Ipatinga, MG. **Metodologia:** Foram avaliadas 28 mulheres maiores de 60 anos praticantes de atividade física do grupo CONVIVER de Ipatinga- MG. A coleta de dados foi realizada através de entrevista individual, utilizando-se formulário com dados pessoais, sociais, clínicos, um Índice de Avaliação das Funções Gastrointestinais e Questionário de Frequência do Consumo Alimentar (QFCA). **Resultados:** Verificou-se que a média de idade era de 70,4 anos, onde 53,6% das mulheres cursaram o ensino primário e 46,5% eram casadas. Observou-se que 92,8% faziam uso de prótese dentária e 71,4% tinham ingestão hídrica menor que 5 copos de água por dia. Das doenças crônicas não transmissíveis relatadas a hipertensão arterial apresentou-se mais frequente, atingindo 35,7% da população. Segundo o Índice de Massa Corporal (IMC) 50% estavam eutróficas e 89,3% apresentaram valores de circunferência da cintura > 80 cm. O Índice de Avaliação das Funções Gastrointestinais revelou que 82,1% das mulheres entrevistadas apresentaram sintomas leves de disfunções do trato gastrointestinal e segundo o QFCA observou-se que os prebióticos apresentaram maior consumo para frutas, legumes verduras e vegetais crus em relação aos grãos integrais e os probióticos apresentaram baixo consumo. **Conclusão:** O alto índice de alterações das funções gastrointestinais nessa população é proveniente das mudanças fisiológicas do envelhecimento e possivelmente atribuídas também aos hábitos alimentares, a baixa ingestão de fibras e alimentos fonte de microorganismos benéficos aos indivíduos (probióticos), necessários para manutenção da microflora.

Palavras-chave: Alimentos funcionais. Funções gastrointestinais. Envelhecimento.