

AVALIAÇÃO DO CONSUMO E CONHECIMENTO ENTRE CONSUMIDORES SOBRE ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL COM DESTAQUE PARA O FÍGADO BOVINO E SEUS BENEFÍCIOS

Marianna Souza da GRAÇA¹, Larissa Silva BARROZO², Juliana Tomaz Pacheco LATINI³ e Flávia Aline Andrade CALIXTO^{1,2}

1 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

2 Centro Universitário Serra dos Órgãos, Teresópolis, Rio de Janeiro, Brasil

3 Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

Contato: marianna.medvet@gmail.com



É crucial conscientizar sobre a importância do consumo de alimentos de origem animal para a saúde humana, destacando seus benefícios na prevenção e tratamento de diversas doenças, promovendo melhorias à saúde com dieta equilibrada.

INTRODUÇÃO

Os alimentos são essenciais para a vida humana, sendo fontes de vitaminas, aminoácidos e minerais necessários para a saúde. A qualidade de vida está ligada ao tipo de alimentação e estilo de vida, sendo um fator determinante para a prevenção de doenças (OLIVEIRA; TAVARES, 2014).

No grupo dos alimentos de origem animal, o fígado bovino se destaca por ser altamente nutritivo e rico em nutrientes vitais. É considerado um "superalimento" rico em proteínas, com baixo teor de carboidratos e contém uma ampla gama de vitaminas, incluindo vitamina A, D, B3, B5, B6, B9 e B12, além de riboflavina (B2), que auxilia na cicatrização e possui atividades antioxidantes e anti-inflamatórias. Também é rico em minerais essenciais como cobre, ferro, fósforo, selênio e zinco, tornando-o uma excelente fonte de nutrientes que contribui significativamente para o bem-estar geral (JAYATHILAKAN *et al.*, 2012 e PERMATASARI *et al.*, 2024).

Com o crescente interesse por uma alimentação equilibrada e saudável, é necessário mapear o consumo e o conhecimento populacional sobre os benefícios dos alimentos de origem animal para a saúde humana. Este estudo visa avaliar o consumo e o conhecimento sobre a importância dos alimentos de origem animal, com ênfase no fígado bovino e seu papel como fonte de riboflavina na alimentação humana.

DESENVOLVIMENTO

Esse estudo, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o parecer nº 6.205.384, investigou o consumo e o conhecimento sobre alimentos de origem animal entre consumidores brasileiros, com ênfase nos benefícios do fígado bovino. Utilizou-se um questionário de 18 perguntas objetivas de múltipla escolha, administrado via Google Forms®. O questionário incluiu perguntas sociodemográficas, sobre alimentos de origem animal, direcionadas aos vegetarianos, relacionadas à consumo de fígado e específica sobre os benefícios da riboflavina. A pesquisa contou com 500 voluntários de todo o Brasil, que consentiram por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta de dados ocorreu em agosto de 2023, com ampla divulgação nas redes sociais como WhatsApp®, Facebook® e Instagram®. A amostragem foi não probabilística, bola de neve.

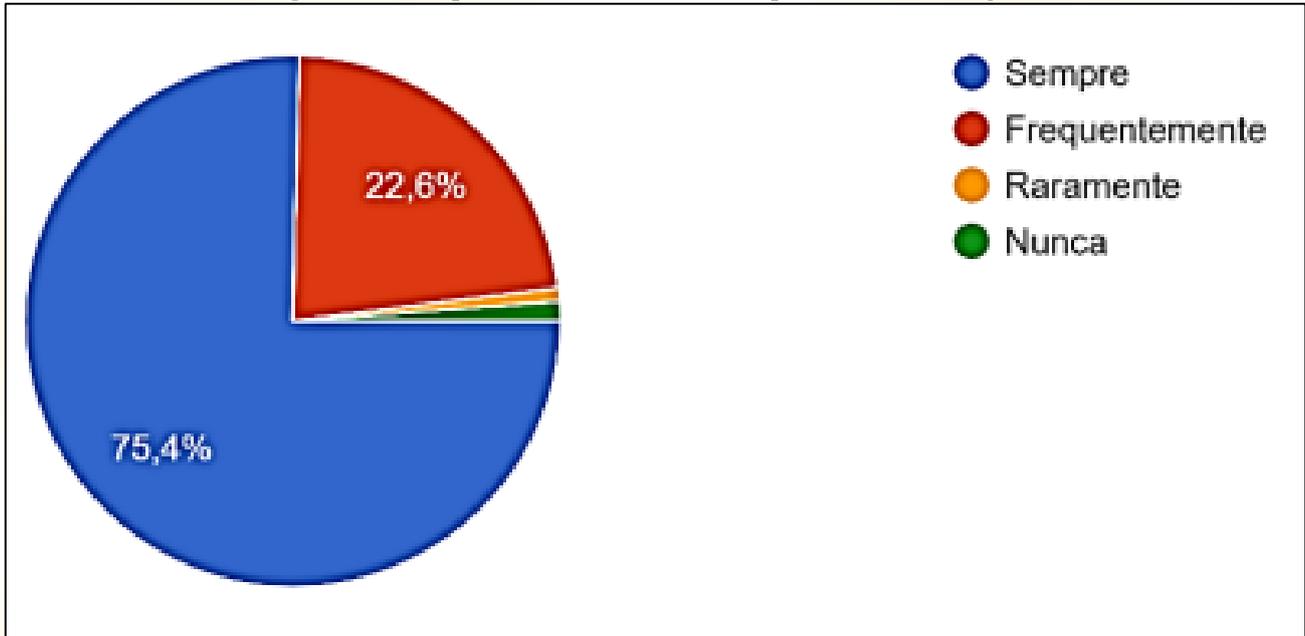
Os dados foram coletados e organizados automaticamente pelo Google Forms®, gerando gráficos percentuais de respostas, facilitando a análise e conclusão sobre o consumo e conhecimento do público-alvo. A pesquisa ofereceu “insights” valiosos sobre o conhecimento e consumo de fígado bovino entre os brasileiros, destacando a eficácia da metodologia de coleta de dados online e a ampla participação voluntária dos respondentes.

Resultados

- 99% dos participantes entendem a importância de uma boa alimentação;
- 96,2% acreditam que certos alimentos promovem a saúde;
- 1% dos participantes eram vegetarianos ou veganos, com 50% deles fazendo suplementação com vitaminas como B12 e B2;
- 31,6% dos participantes desconheciam o valor nutricional de alimentos de origem animal, apesar de 75,4% consumi-los frequentemente (Figura 1);
- O consumo de fígado bovino foi relativamente baixo entre os participantes, com 45% raramente consumindo e 30,4% nunca consumindo (Figura 2);
- 59,2% desconheciam os benefícios do fígado bovino, como sua alta concentração de riboflavina (B2);
- Quando perguntados se ao saber dos benefícios no seu consumo, 51% disseram que aumentariam o consumo de fígado bovino e, 9,6% afirmaram que começariam a consumir fígado bovino a partir dessas informações, abrangendo aqueles que anteriormente não o consumiam

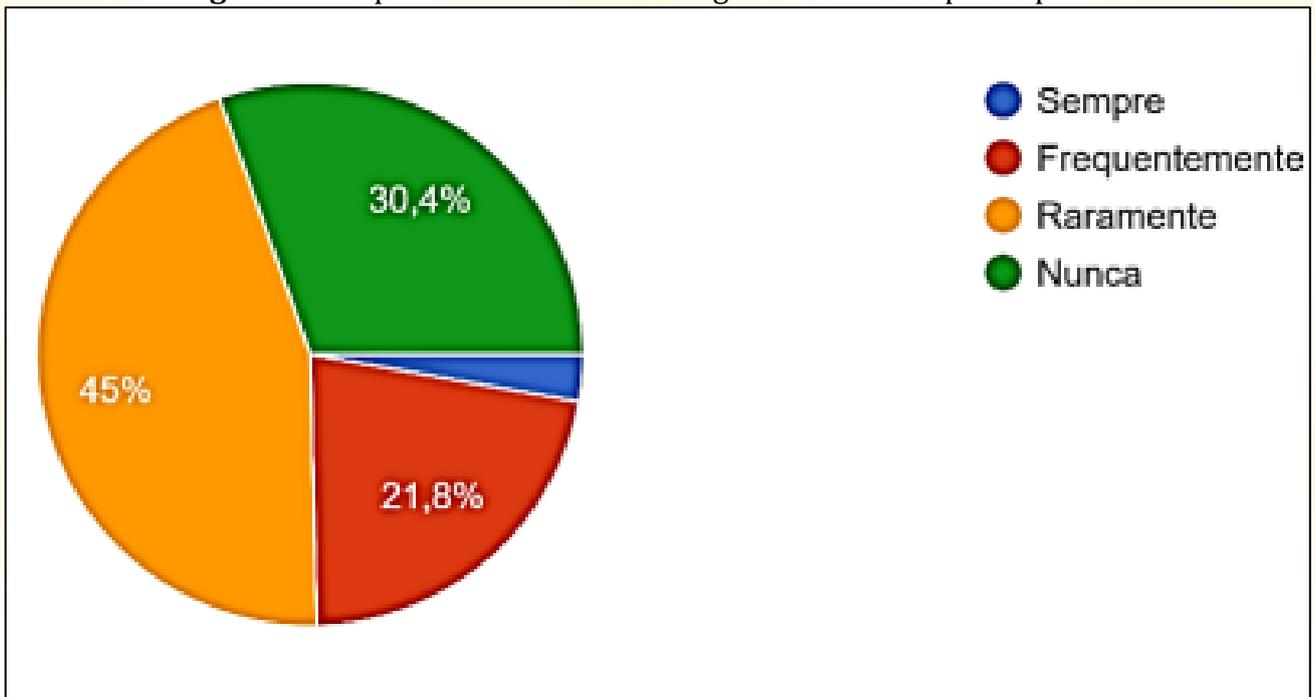


Figura 1. Frequência de consumo de produtos de origem animal.



Fonte: Autoria própria, 2023.

Figura 2. Frequência do consumo de fígado bovino dos participantes.



Fonte: Autoria própria, 2023.

CONSIDERAÇÕES FINIS

Observou-se que apesar de acreditar que uma alimentação equilibrada pode promover a saúde, parte da população desconhece os benefícios advindos de grande parte dos alimentos. Nota-se que o consumo de alimentos de origem animal é frequente, mesmo que cerca de um terço não sabe a importância do seu consumo.

Após a pesquisa apresentar os benefícios do consumo de fígado bovino, especialmente devido à alta concentração de riboflavina, parte dos participantes mudou sua impressão sobre o consumo demonstrando que o conhecimento sobre o benefício do consumo de alimentos é importante para mudar ou criar hábitos em população adulta.

A maioria dos participantes consome alimentos de origem animal e reconhece sua importância para a saúde. No entanto, o mesmo não se aplica ao fígado bovino, cujo consumo é baixo e pouco frequente. Além disso, muitas pessoas não conhecem os benefícios do fígado bovino para a saúde humana, nem a importância da riboflavina, presente em grandes quantidades neste alimento.

REFERÊNCIAS

JAYATHILAKAN, K.; SULTANA, K.; RADHAKRISHNA, K.; BAWA, A. S. Utilization of byproducts and waste materials from meat, poultry and fish processing industries: a review. *Journal of Food Science and Technology*, v. 49, n. 3, p. 278-293, 2012.

OLIVEIRA, P. B.; TAVARES, D. M. S. Condições de saúde de idosos residentes em Instituição de Longa Permanência segundo necessidades humanas básicas. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 67, n. 2, p. 241-246, 2014.

PERMATASARI, A. D. W.; TAMTOMO, D. G.; WIBOWORINI, B. The Effect of Postpartum Vitamin A and Beef Liver supplementation on Infant Acute Respiratory Infection and Diarrhea. *International Journal of Nutrition Sciences*, v. 9, n. 2, p. 118-123, 2024.

