

ESTUDO COMPARATIVO DO CONSUMO SEMANAL DE ALIMENTOS FONTES DE FIBRAS EM DOIS BAIRROS DE PORTO VELHO – RO¹

COMPARATIVE STUDY OF CONSUMPTION OF WEEKLY FOOD SOURCES OF FIBER IN TWO OF PORTO VELHO BAIRROS - RO ¹

Auriane Saldanha Dugué de Abreu²
 Gabriella Costa de Souza²
 MSc Jânia Maria Augusta da Silva³
 Angélica de Tudela⁴
 Annie Karolyne Fernandes Freire⁴
 Marcela Beleza Pereira⁴
 MSc. Rosângela Maria Barbosa Gazola⁵

RESUMO: Este estudo objetivou verificar a ingestão de fibras por moradores de dois bairros da cidade de Porto Velho: São Cristóvão (região central) e Esperança da Comunidade (região periférica). A pesquisa foi realizada em residências escolhidas aleatoriamente, onde o material utilizado para coleta de dados foi um questionário com perguntas fechadas, tendo como sujeitos da pesquisa 200 indivíduos maiores de 18 anos em cada bairro, de ambos os sexos. O bairro São Cristóvão apresentou uma renda mais elevada e maior grau de escolaridade. O veículo de comunicação mais acessível aos indivíduos que ouviram falar de fibras, foi a televisão. Os resultados demonstraram um elevado consumo de alimentos fontes de fibras em ambos os bairros e o motivo relatado por aqueles que não consumiam foi o sabor ruim. O feijão foi a principal fonte de fibra alimentar, sendo consumido em 97,5% no bairro Esperança da Comunidade e 93,5% no bairro São Cristóvão. O estudo mostrou que a renda familiar não foi fator determinante na aquisição de alimentos ricos em fibras, pois se verificou o consumo destes por todas as classes econômicas estudadas. A inclusão de fibras na alimentação faz-se importante para a prevenção de doenças crônico-degenerativas, como o diabetes, dislipidemias, entre outros, possibilitando dessa forma melhor qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVES: Fibra alimentar. Alimentação. Consumo alimentar.

ABSTRACT: This study aimed to check the intake of fibre by residents of two neighborhoods of the city of Porto Velho: Saint Christopher (central region) and Hope Community (peripheral region). The study was conducted in randomly selected homes, where the material used for collection of data was a questionnaire with questions closed, with the subject of search 200 individuals over 18 in each neighborhood, of both sexes. The neighborhood Saint Christopher presented a higher rent and higher level of schooling. The vehicle of communication more accessible to individuals who heard fibre, was the television. The results showed a high consumption of food sources of fibre in both neighborhoods and the reason reported by those not accounted for was the taste bad. The beans were the main source of dietary fiber, being consumed by 97.5% in the district of Hope Community and 93.5% in the quarter Saint Christopher. The study showed that family income was not the determining factor in the purchase of foods rich in fiber, it was found by the consumption of all economic classes studied. The inclusion of fibre in the diet it is important for the prevention of chronic-degenerative diseases such as diabetes, dyslipidemias, among others, thus enabling better quality of life.

KEYWORDS: Dietary fiber. Food. Consumption food.

¹ Artigo apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição Clínica – Faculdade São Lucas – Porto Velho - RO

² Nutricionistas concludentes do curso de especialização em nutrição clínica.

³ Orientadora deste trabalho. Professora pela Faculdade São Lucas e Mestre em biologia experimental pela UNIR.

⁴ Co-autoras do artigo e nutricionistas pela Faculdade São Lucas.

⁵ Co-autora do artigo – Engenheira de Alimentos/Faculdade São Lucas.

Endereço para correspondência: Faculdade São Lucas, Rua Alexandre Guimarães, 1927 – Areal-Ro/78.916450, Clínica de Nutrição. E-mail: auriane@saolucas.edu.br.

1 INTRODUÇÃO

Para que ocorra um equilíbrio entre saúde e bem-estar, a alimentação depende dos nutrientes oriundos de uma dieta bem elaborada, capaz de satisfazer não só as necessidades energéticas, como também garantir a defesa imunológica, reduzir e prevenir os riscos de doenças.

A fibra alimentar é descrita como uma classe de compostos de origem vegetal, constituída principalmente, de polissacarídeos e substâncias associadas que, quando ingeridas, não sofrem hidrólise, digestão e absorção no intestino delgado de humanos (LEVY-COSTA, et al., 2005).

Segundo a FAO/WHO (1998) e Shneeman (1999), as fibras podem ser classificadas fisiologicamente, quanto ao seu grau de polimerização em polissacarídeos estruturais (celulose, hemicelulose, pectina e amido resistente), polissacarídeos não estruturais (gomas e mucilagens) e compostos não polissacarídeos, como a lignina. As fibras se classificam quanto a sua solubilidade em solúveis, formando hidrocolóides ou géis (pectina, gomas, mucilagens, inulina e frutoligosacarídeos - FOS) e insolúveis (celulose, hemicelulose, lignina e amido resistente) (BAXTER, 2004; VIEIRA, et al., 2002).

As propriedades físico-químicas das frações das fibras alimentares produzem diferentes efeitos fisiológicos no organismo humano. As fibras solúveis têm como função a retenção de água, aumentando a viscosidade dos alimentos que a contêm, também possuem alta fermentabilidade, constituem a principal fonte nutricional para a microflora colônica e são rapidamente degradadas no cólon, diminuindo o seu pH. Este processo estimula o metabolismo e o trofismo intestinal, pois retardam o esvaziamento gástrico e o trânsito intestinal, propiciando um aumento da saciedade (FERNÁNDEZ, et al.,1992; TREPEL, 2004).

As fibras insolúveis são pouco fermentáveis, captam pouca água, formando misturas de baixa viscosidade (TREPEL, 2004). Reduzem a constipação, aumentam a massa e maciez fecal e a frequência de evacuação, proporcionando um efeito mecânico no trato gastrointestinal (CASTILHO, et al., 2005).

A recomendação para adultos é ingerir diariamente de 20 a 30g de fibra (ou cerca de 6g/1000 cal), com um máximo de 35g, porém se ingeridas em excesso, podem vir a interferir na absorção de outros nutrientes como cálcio e zinco, principalmente em crianças e idosos (MATTOS, et al., 2000).

As fibras são substâncias bio-ativas que fazem parte do grupo de alimentos funcionais e de acordo com a resolução nº 18/99 da Anvisa, são definidas como:

O alimento ou ingrediente que alegar propriedades funcionais ou de saúde pode, além de funções nutricionais básicas, quando se tratar de nutriente, produzir efeitos metabólicos e ou fisiológicos e ou efeitos benéficos à saúde, devendo ser seguro para consumo sem supervisão médica.

Vista sua importância na prevenção e terapêutica de várias doenças e por diminuir os gastos com a saúde pública, e a escassez de estudos sobre o seu consumo, objetivou-se verificar a ingestão de fontes de fibras alimentares dos moradores de dois bairros da cidade de Porto Velho - RO.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo comparativo em dois bairros da cidade de Porto Velho no Estado de Rondônia, onde o bairro Esperança da Comunidade (A) apresenta fator sócio-econômico baixo quando comparado com o bairro São Cristóvão (B). A amostra foi constituída por 400 indivíduos adultos de ambos os sexos, sendo 200 em cada bairro. O perfil dos entrevistados foi identificado com o intuito de verificar os fatores que influenciavam no consumo e no conhecimento de fibras na alimentação.

A coleta de dados deu-se por meio da aplicação de um questionário na forma de entrevista, com perguntas fechadas abordando questões referentes a gênero, idade, renda familiar, grau de escolaridade, acesso à informação através de meios de comunicação, conhecimentos sobre suas funções, consumo de alimentos ricos em fibras, motivos pelos quais os indivíduos não os consumiam, e frequência do consumo semanal de alimentos fontes de fibras alimentares nos dois bairros.

Os dados foram obtidos em residências escolhidas aleatoriamente, apenas aos sábados e domingos, durante os meses de Março, Abril e Maio de 2007. As entrevistas foram realizadas face a face no domicílio, mediante o consentimento prévio dos participantes.

Os dados foram tabulados em planilha do Excel e os resultados verificados foram expressos através de figuras.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade São Lucas, na cidade de Porto Velho – Rondônia.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a obtenção do perfil dos entrevistados, verificou-se que o gênero predominante foi o feminino, sendo 66,5% e 67,5% no bairro A e B, respectivamente.

Em relação às faixas etárias a média de idade no bairro A foi de 40 (desvio-padrão ± 10) anos e no bairro B de 40 (desvio-padrão ± 18) anos.

Verificou-se que o predomínio salarial no bairro A foi de dois salários mínimos (67%) enquanto que no bairro B representou quatro salários mínimos (45%). A condição financeira possivelmente é um dos fatores determinantes do estilo da alimentação, isto é, o maior poder aquisitivo pode estar relacionado à maior aquisição de certos tipos de alimentos. Como se observou no estudo de Claro (2007), em que a participação de frutas, legumes e verduras no total de calorias adquirido pela família aumentou com o incremento da renda familiar.

Entretanto, a mesma relação não se observou no estudo de Bonomo (2003), pois o consumo de fibras pela população estudada encontrava-se abaixo das necessidades diárias e não se associava a renda. No presente estudo a renda não foi fator relevante para a aquisição de alimentos fontes de fibras alimentares.

Nos Estados Unidos, ao analisar os dados da Continuing Survey of Food Intakes by Individuals (CSFIII) dos anos de 1994 a 1996, em relação ao índice de qualidade da dieta para população com mais de 2 anos de idade, observou-se

que a pontuação desse Índice foi maior entre indivíduos com melhor renda e escolaridade (VARYAM, et al., 1998).

O grau de escolaridade do bairro A foi de 3% com Ensino Superior completo, enquanto que no bairro B foi de 32%. Segundo Popkin, et al. (2003), o mecanismo pelo qual o maior nível de escolaridade promovia dietas saudáveis não foi completamente elucidado, mas podia ser causada pela difusão de conhecimento, experiências, atitudes e crenças que ocorriam enquanto as pessoas estavam no sistema educacional. Pérez-Escamilla e Haldeman (2002) observaram que a educação formal estava positivamente associada à qualidade da dieta. Morimoto, et al., (2008) constataram no seu estudo que, indivíduos com escolaridade mais elevada tendiam a apresentar maior conhecimento para aquisição de alimentos, aumentando a variedade da dieta através do consumo de, principalmente, mais frutas e hortaliças.

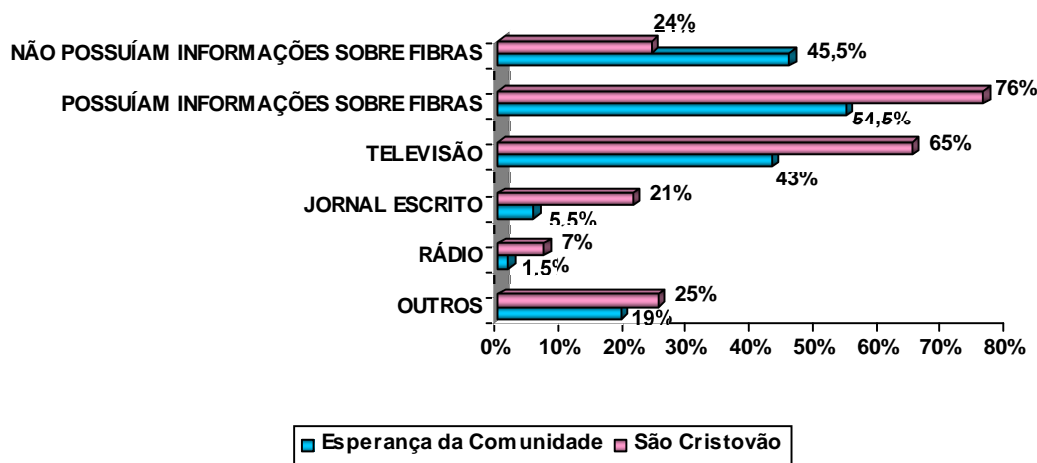
Contudo, segundo o estudo de Godoy, et al., (2006) o número de anos de estudo não influenciou na escolha de alimentos como frutas e hortaliças, sendo alto apenas o consumo de cereais, pães, carnes e ovos.

Neste estudo a escolaridade também não foi fator relevante, entre a população estudada, para o consumo de alimentos ricos em fibras.

Quando questionados sobre o conhecimento de fibras alimentares 76% da população do bairro B afirmou ter informações, sendo o valor superior ao encontrado no bairro A (54,5%), conforme figura 1.

Diversos meios de comunicação foram citados, demonstrando dessa forma que as informações eram acessíveis a todos os níveis sociais em maior ou menor grau, através da televisão, rádio, revistas, internet ou jornal escrito. No entanto, era indiscutível que a televisão foi o maior meio de acesso a informações para a grande parte da população envolvida no estudo, representando 65% no bairro B e 43% no bairro A. Tais resultados talvez se justificassem pela televisão ser o meio de comunicação mais atraente, por transmitir as informações através de sons e imagens.

Figura 1. Comparativo entre os dois bairros em relação aos indivíduos que possuíam ou não informações sobre fibras alimentares e os meios de comunicação utilizados para obterem essas informações.



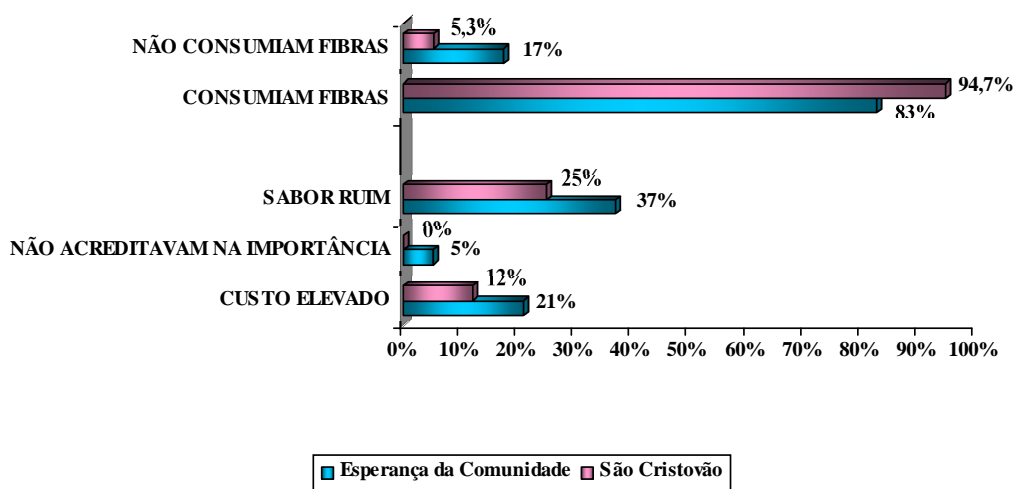
Em dois estudos foi demonstrado que os anúncios veiculados na TV influenciavam os pedidos de compra das crianças, sua compreensão sobre princípios de nutrição, bem como os tipos e quantidades de alimentos que escolhiam ingerir (ALMEIDA, 2002; FIATES, 2008). E no estudo de Harrison (2005) quanto mais horas de TV a criança assistia, maior era a ingestão de energia na forma de gordura, doces, salgadinhos e refrigerantes e menor a ingestão de frutas e vegetais.

No estudo de Almeida (2002), dos 1.395 anúncios de produtos alimentícios transmitidos pela televisão, 57,8% estavam no grupo da pirâmide alimentar representado por gorduras, óleos, açúcares e doces. O segundo maior grupo foi representado por pães, cereais, arroz e massas (21,2%), seguido pelo grupo de leites, queijos e iogurtes (11,7%) e o grupo de carnes, ovos e leguminosas (9,3%). Houve a completa ausência de frutas e vegetais. A pirâmide construída a partir da frequência de veiculação de alimentos na TV diferia significativamente da pirâmide considerada ideal. Ocorreu, na realidade, uma completa inversão, com quase 60% dos produtos representados pelo grupo de gorduras, óleos e doces e uma conseqüente redução do grupo pão, cereais, arroz e massas, além da ausência de frutas e vegetais.

Neste estudo a televisão influenciou positivamente, pois uma considerável parcela da população entrevistada possuía informações sobre fibras.

Pode-se observar que os entrevistados relataram um elevado consumo de fibras, que correspondeu a 94,7% no bairro B e 83% no bairro A (figura 2). Apesar das fibras apresentarem papel importante na alimentação, muitos fatores podem desfavorecer seu consumo tais como: a não credibilidade da atuação da mesma no organismo, um custo elevado ou mesmo pela crença de que os alimentos que contêm fibras são menos saborosos que os convencionais.

Figura 2 – Comparação em relação aos indivíduos que consumiam ou não a fibra alimentar e os motivos que os levavam a não consumirem.



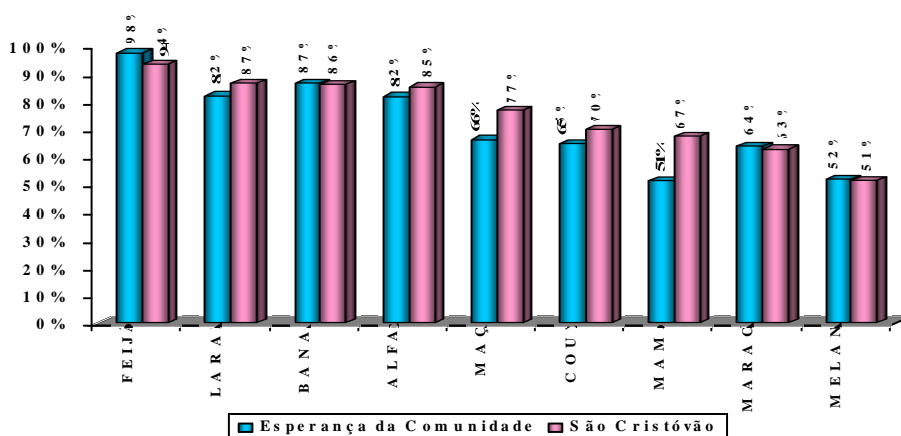
Neste estudo o principal fator levado em consideração para o não consumo de fibras, foi o sabor ruim. Diferentemente do estudo de Claro, et al., (2007) que demonstraram aumento do consumo de frutas, legumes e verduras pela população estudada, sempre que havia a diminuição de preços ou quando havia aumento dos preços dos demais alimentos.

No estudo de Mattos, et al., (2000) que avaliou as fontes de fibras nas refeições, com uma amostra de 559 indivíduos com mais de 20 anos, no Município de Cotia- SP, constataram práticas alimentares que levavam a baixo consumo de fibras alimentares. Coincidiam com os achados de Federman (1994), que investigou o consumo de fibras em indivíduos diabéticos e verificou que 92% deles apresentaram ingestões abaixo das recomendações. Por outro lado, outros estudos utilizando os dados do ENDEF 1974/759 registraram que a dieta da população de três capitais – Rio de Janeiro, São Paulo e Porto Alegre – apresentaram baixo consumo de fibras alimentares (IBGE, 1975).

O mesmo não foi constatado neste estudo, pois a população estudada referiu um bom consumo de fontes de fibras alimentares.

Observou-se que o alimento rico em fibras citado como de maior consumo semanal foi o feijão com 98% no bairro A e 94% no bairro B, seguido da laranja (82% e 87%) e da banana (87% e 86%) na mesma ordem (figura 3).

Figura 3 – Freqüência do consumo semanal de alimentos fontes de fibras alimentares nos dois bairros.



Giuntini, et al, (2003) observaram que além das hortaliças, as leguminosas, os cereais e seus derivados mereciam destaque, pois continham elevados teores de fibra alimentar, ficando geralmente acima de 4,50%.

No estudo de Silva e Pinto (2008), foi constatado que o feijão supria o total de fibras em 57,5% no total da refeição. Resultado semelhante foi encontrado por Marinho, et al (2007), onde o feijão obteve um alto consumo (71,2%) entre a população estudada e houve o consumo diário, por cerca da metade dos entrevistados, de frutas, legumes e verduras.

Na pesquisa de orçamentos familiares - POF (2002-2003) verificou-se que as quantidades adquiridas de feijão variavam inversamente em relação aos rendimentos. Em relação à média (pouco acima de 12 kg), as famílias com rendimentos mais baixos adquiriam quantidades maiores (cerca de 15 kg), diferentemente das que possuíam rendimentos mais elevados, que adquiriam quantidade 30% menor (IBGE, 2004).

Castro et al, (2005), observaram em seu estudo com 89 crianças, do município de Viçosa, que havia um baixo consumo de cereais e leguminosas. O

mesmo foi percebido por Mattos (1997) em seu estudo, pois ocorreu uma queda no consumo de alimentos ricos em fibras, sendo isso atribuído a problemas de produção, atraso tecnológico e a urbanização.

Observou-se que no presente estudo a população apresentava um alto consumo do feijão, assim como de outros alimentos ricos em fibras (banana, alface, maçã, couve, entre outros) e que a renda e a escolaridade não influenciaram na aquisição destes alimentos.

CONCLUSÃO

Foi observada semelhança no consumo de fontes de fibras alimentares referido por moradores de ambos os bairros, independente da escolaridade e renda.

No bairro B onde a renda familiar e o grau de escolaridade são mais altos, os indivíduos possuíam maiores informações sobre as fibras e alimentos fontes e a televisão foi o veículo de comunicação mais acessível a maioria dos indivíduos que possuíam tais informações.

O feijão é um dos alimentos básicos da dieta do brasileiro, sendo o alimento mais consumido como fonte de fibras, neste estudo. No entanto, o seu consumo deve ser incentivado, pois foi verificado por meio de estudos nacionais, que já ocorre uma queda do seu consumo no Brasil, o que se apresenta como um fator negativo à nutrição por ser um alimento rico em nutrientes (inclusive em fibras) e de fácil acesso a toda a população.

Os resultados alcançados com este trabalho constituem-se em um bom instrumento de pesquisa para novos estudos sobre o consumo de fibras, pois sua introdução na dieta é um dos caminhos para a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

1. LEVY-COSTA RB, SICHIERI R, MONTEIRO CA. **Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003)**. Rev. Saúde Pública. 39(4): 530-40. 2005

2. JOINT FAO/WHO. **Expert Consultation Carbohydrates in Human Nutrition. Geneva:** Food and Agriculture Organization, World Health Organization, 1998. (FAO Food and Nutrition Paper 66).
3. SHEEMAN BO. **Building scientific consensus: the importance of dietary fiber.** Am J Clin Nutr, 69 (1). 1999.
4. BAXTER, Y.C. **Se a alimentação já veicula as fibras alimentares por que suplementá-la?** Revista nutrição em pauta, São Paulo, n. 65, p. 28, mar/abr, 2004.
5. VIEIRA, V.C.R; PRIORE, S. E; RIBEIRO, S. M. R; FRANCESCHINI, S. C. C; ALMEIDA, L. P. **Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém: ingressos em uma universidade pública brasileira.** Rev Nutr.15(3):273-82. 2002.
6. FERNÁNDEZ, F; GASSUL, M A. **Metabolismo colônico de la fibra dietética: efectos fisiológicos y posibles indicaciones de los ácidos grasos de cadena corta.** Gastroenterol Hepatol. 15: 536- 542. 1992.
7. TREPEL F. Dietary Fibre: **more than a matter of dietetics.** Wien Klin Wochenschr. 116 (14): 465-76. 2004.
8. CASTILHO, AC; RAMOS, SC; MAGNONI, D; CUKIER, C. **Fibras na nutrição humana.** [citado 2005 jul]. Disponível em URL: <http://www.nutricaoclinica.com.br>.
9. MATTOS LL, MARTINS IS. **Consumo de fibras alimentares em população adulta.** Rev Saúde Pública, 34 (1): 50-5. 2000.
10. ANVISA. **Regulamento Técnico Que Estabelece As Diretrizes Básicas Para Análise E Comprovação De Propriedades Funcionais De Alimentos.** Resolução nº 18 de 30 de abril de 1999: Disponível em: <http://e-legis.anvisa.gov.br/leisref/public/showAct.php?id=109>.
11. CLARO, RM; CARMO, HCE; et al. **Renda, preço dos alimentos e participação de frutas e hortaliças na dieta.** Rev. Saúde Pública. V. 41. n.4. São Paulo. Ago. 2007.
12. BONOMO, Élido; CAIAFFA, Waleska Teixeira; CÉSAR, Cibele Comini; LOPES, Aline Cristine Souza; LIMA-COSTA, Maria Fernanda. Consumo alimentar da população adulta segundo perfil sócio-econômico e demográfico: Projeto Bambuí. Cad. Saúde Pública vol.19 no.5 Rio de Janeiro Sept./Oct. 2003.

13. VARIYAM, JN; BLAYLOCK, J; SMALLWOOD D.; BASIOSTIS, PP. **USDA's Healthy Eating Index and Nutrition Information. Washington (DC):** United States Department of Agriculture/Economic Research Service. Technical Bulletin nº1866. 1998.
14. POPKIN, BM; ZIZZA, C; SIEGA-RIZ, A.M. **Who is leading the change? U.S. dietary quality comparison between 1965 and 1996.** Am J Prev Med 2003; 25:1-8.
15. PÉREZ-ESCAMILLA, R; HALDEMAN, L. **Food label use modifies association of income with dietary quality.** J Nutr. 132(4):768-72. 2002
16. MORIMOTO, J M; LATORRE, M. R. D. O; et al. **Fatores associados à qualidade da dieta de adultos residentes na região metropolitana de São Paulo, Brasil, 2002.** Cad. Saúde Pública. V. 24. n. 1. Rio de Janeiro. 2008.
17. GODOY, F.C; ANDRADE, S.C; MORIMOTO, J.M; CARANDINA, L; GOIDBAUM, M; BARROS, M.B.A; CESAR, C.L.G; FISBERG, R.M. **Índice de qualidade da dieta de adolescentes residentes no distrito do Butantã no município de São Paulo, Brasil.** Rev CCV, 2006.
18. ALMEIDA, S.S; NASCIMENTO, P.C.B.D, Quaioti TCB. **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira.** Rev Saúde Pública. 36(3):353-5. 2002
19. FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk; AMBONI, Renata Dias de Mello Castanho; TEIXEIRA, Evanilda. **Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis.** Rev. Nutr. vol.21 no.1 Campinas. Jan./Feb. 2008.
20. HARRISON, K. Is " fat free" good for me? **A panel study of television viewing and children's nutritional knowledge and reasoning.** Health Commun17(2):117-32. 2005.
21. FEDERMANN, M. **Conhecimentos e práticas alimentares de indivíduos diabéticos não insulino-dependentes [dissertação].** São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP; 1994.
22. FUNDAÇÃO IBGE. **Consumo alimentar: antropometria – dados preliminares.** Rio de Janeiro; 1975. Pt 1. Região I, Pt 3. Região II. (Estudo Nacional da Despesa Familiar).
23. GIUNTINI, Eliana B; LAJOLO, Franco M; MENEZES, Elizabete W. **Potencial de fibra alimentar em países ibero-americanos: alimentos, produtos e resíduos.** Archivos Latino americanos de nutrición. Organo oficial de la sociedad latinoamericana de nutrición. Vol. 53. nº 1. 2003.

24. SILVA, F.C.R; PINTO, A.M.S. **Análise da oferta de fibras alimentares em uma unidade de alimentação e nutrição.** Rev. Nutrição em pauta. São Paulo, p. 31-34. 2008

25. MARINHO, Maria Cristina Sebba; HAMANN, Edgar Merchán; LIMA, Ana Carolina da Cunha Floresta. **Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de Brasília, Distrito Federal, Brasil.** Rev. Bras. Saude Mater. Infant. vol.7, no.3, Recife, July/Sept, 2007

26. INSTITUTO IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares 2002 - 2003: **Primeiros resultados: Brasil e grandes regiões. Coordenação de índices de preços.** Rio de Janeiro, 2004.

27. CASTRO, Teresa Gontijo de; NOVAES, Juliana Farias de; SILVA, Márcia Regina; COSTA, Neuza Maria Brunoro; FRANCESCHIN, Sylvia do Carmo Castro; TINÔCO, Adelson Luiz Araújo; LEAL, Paulo Fernando da Glória. **Caracterização do consumo alimentar, ambiente socioeconômico e estado nutricional de pré-escolares de creches municipais.** Rev. Nutr., Campinas, 18(3):321-330, maio/jun., 2005.

28. MATTOS, L. L. **Consumo de fibras alimentares em população adulta de região metropolitana de São Paulo [dissertação].** São Paulo: Faculdade de Ciências Farmacêuticas/ Faculdade de Economia e Administração e Faculdade de Saúde pública da USP; 1997.