



## Pesquisa IBOPE aponta que brasileiros têm baixa frequência no consumo de fibras

- *Entre os principais motivos está a falta de conhecimento sobre quais alimentos são fonte de fibras*
  - *Especialistas discutem o impacto na saúde*

A pesquisa **“O Consumo de Fibras no Brasil”**, encomendada pela marca FiberNorm® e conduzida pelo IBOPE Inteligência via internet, aponta que apesar de 78% dos internautas brasileiros afirmarem consumir fibras na rotina, apenas 37% costumam ingerir mais de 1 vez ao dia. As fibras alimentares atuam diretamente na manutenção da saúde e no bom funcionamento do intestino<sup>i ii</sup>.

Segundo a pesquisa, 74% dos entrevistados sabem qual é o papel das fibras no organismo, porém, desse total, 70% desconhecem a diferença entre as solúveis e insolúveis. “Cada fibra tem sua importância. As solúveis têm grande capacidade de retenção hídrica, o que ajuda na formação das fezes. Já as insolúveis proporcionam um estímulo mecânico no intestino e aumentam o volume das fezes. A pesquisa mostra que as fibras estão presentes na vida dos brasileiros, mas há falta de conhecimento sobre em quais alimentos encontrá-las e como introduzi-las na dieta”, explica a Dra. Maria do Carmo Friche, gastroenterologista e professora da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Na prática, as grandes fontes acabam sendo os tradicionais arroz e feijão. 67% dos entrevistados consomem feijão, grão-de-bico e lentilha pelo menos uma vez ao dia, enquanto 57% comem diariamente arroz ou outros cereais integrais, como aveia, trigo e milho. Por outro lado, nozes, sementes, amêndoas, castanhas e linhaça, que também são fontes de fibras, são ingeridos numa porcentagem menor (13%) pelo menos uma vez ao dia.

De acordo com a nutricionista Marcia Daskal, “o ideal é que a fibra esteja presente nas principais refeições e que na dieta sejam ingeridos alimentos que forneçam fibras solúveis e insolúveis. Por isso, é importante ter uma alimentação variada e constante no consumo de frutas, legumes e cereais”.

### **Importância do bom funcionamento intestinal e das fibras**

Quando há um mau funcionamento intestinal, a qualidade de vida pode ser impactada com desconfortos que afetam a rotina. Numa pergunta de múltipla escolha, entre os entrevistados que consideram ter irregularidade intestinal, 76% apontam a prisão de ventre como o principal sintoma, seguida pela sensação de estufamento (68%), flatulência (65%) e dor abdominal (60%).

A Dra. Maria do Carmo diz ainda que não se deve encarar o mau funcionamento do intestino como algo natural: “É considerado saudável evacuar de três vezes por dia até uma vez a cada três dias. Esse padrão só é tido normal quando tal ritmo já é constante e habitual. Se a pessoa evacua três vezes por dia desde criança, e passa a ir ao banheiro uma vez a cada três, quatro dias, presumimos que esta mudança é uma alteração do hábito intestinal e devemos nos atentar”. A pesquisa mostra que para 90% dos entrevistados, ir ao banheiro uma ou mais vezes ao dia significa ter um bom funcionamento intestinal, porém 24% declaram não ter essa frequência<sup>1</sup>.

Nesse sentido, as fibras, quando consumidas na quantidade adequada, favorecem o bom funcionamento do intestino. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo diário de fibras deve ser superior a 25g por dia<sup>iii</sup>.

### **As fibras alimentares no dia a dia**

A nutricionista Marcia Daskal dá algumas dicas de como inserir as fibras dentro de uma rotina agitada: “Colocar mais vegetais nas refeições, usar mais grãos integrais, cereais no café da manhã e lanches da tarde,



substituir a farinha de trigo branca por integral nas preparações assadas, salpicar farelos em sopas e molhos e tomar sucos naturais são algumas atitudes que contribuem para o consumo de fibras”.

Porém, algumas pessoas podem apresentar restrições alimentares ou até mesmo não gostar de certos alimentos, como frutas ou alguns tipos de hortaliças e vegetais, mas é importante salientar que atualmente é possível complementar a necessidade diária com produtos como o FiberNorm®, um mix exclusivo de 7 fibras solúveis e insolúveis.

Ainda de acordo com a pesquisa, 87% das pessoas que consomem fibras por suplemento alimentar pelo menos uma vez por dia têm o intestino regular. “Na dieta habitual há uma proporção de um terço de fibras insolúveis e dois terços de fibras solúveis. Os alimentos em geral possuem uma mistura de fibras. Os suplementos devem seguir esse padrão. As fibras reganharam interesse dos profissionais da saúde por seu impacto mecânico no funcionamento do intestino, mas também em todos os benefícios biológicos e fisiológicos atribuídos à uma microbiota intestinal mais equilibrada, que são hoje vinculados à ingestão adequada de fibras alimentares”, conclui a nutricionista.

#### Principais achados da pesquisa

- 78% dos internautas brasileiros consomem fibras no dia a dia.
- 70% dos entrevistados acreditam que têm hábitos alimentares saudáveis.
- A falta de conhecimento sobre quais alimentos são fonte de fibras é o principal motivo dos 22% dos entrevistados que ainda não ingerem.
- 74% afirmam saber o papel das fibras para o bom funcionamento do intestino, mas 70% desconhecem a diferença entre as solúveis e insolúveis.
- 79% afirmam ter bom funcionamento do intestino. Já para 21% que não consideram ter regularidade, intestino preso (76%), sensação de estufamento (68%), seguido de flatulência/gases (65%) são os sintomas que possuem maiores percentuais.
- 55% declaram não fazer nada para ajudar no funcionamento do intestino.
- Evacuar uma ou mais vezes ao dia é o que 90% dos entrevistados entendem como um bom funcionamento intestinal, e 24% declaram não ter essa frequência de evacuação.
- 67% consomem feijão, grão-de-bico e lentilha, pelo menos uma vez ao dia, enquanto 57% comem diariamente arroz ou outros cereais integrais, como aveia, trigo e milho.
- Das pessoas que consomem fibras por suplemento alimentar pelo menos 1x por dia, 87% consideram seu intestino regular.
- Das pessoas que consomem fibras por suplemento alimentar pelo menos 1x por dia, 87% vão ao banheiro pelo menos uma vez ao dia.

#### Sobre a Takeda

A Takeda é uma empresa farmacêutica global, comprometida em proporcionar ao paciente saúde melhor e um futuro mais brilhante, traduzindo a ciência em medicamentos que mudam vidas. A companhia concentra os seus esforços de pesquisa nas áreas de oncologia, gastroenterologia e sistema nervoso central e tem programas específicos de desenvolvimento na área de doenças cardiometabólicas, assim como produção de vacinas. A companhia investe em Pesquisa e Desenvolvimento internamente e com parceiros, com o objetivo de permanecer na liderança das inovações. Mais de 30 mil funcionários, em 70 países, estão empenhados em melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Novos produtos, bem como sua presença nos mercados emergentes, fomentam o seu crescimento de forma sustentada.

A Takeda no Brasil está entre as 10 principais farmacêuticas do país e possui uma fábrica instalada em território nacional, em Jaguariúna (SP), com mais de 500 colaboradores. A área de MIPs (medicamentos isentos de prescrição) conta no portfólio com produtos consagrados para dor de cabeça, má digestão e antibactericida. Na área de prescrição médica, as principais especialidades atendidas pela Takeda são gastroenterologia, cardiometabólica e imunologia, além da oncologia, lançada em 2015.

Para mais informações sobre a Takeda, consulte o site: <http://www.takedabrasil.com>.

SAC: +55 11 0800 7710345

#### Sobre a pesquisa

A pesquisa “O consumo de fibras no Brasil” é uma realização do IBOPE Inteligência, encomendada pela marca Fibernorm®, da farmacêutica Takeda, para conhecer os hábitos dos internautas brasileiros em relação à ingestão de fibras. O estudo foi realizado em setembro de 2018 e foi utilizada a metodologia quantitativa, com coleta por meio de painel online. A amostra foi selecionada com cotas por sexo, idade, classe e região de 2.000 entrevistados. Margem de erro de 2 p.p a 95% de confiança.

#### Informações para a imprensa

Ketchum



Paloma Costoya: [paloma.costoya@ketchum.com.br](mailto:paloma.costoya@ketchum.com.br) – (11) 5090-8924  
Andressa Oliveira: [andressa.oliveira@ketchum.com.br](mailto:andressa.oliveira@ketchum.com.br) – (11) 5090-8900 R: 8897  
Aline Veríssimo: [aline.verissimo@ketchum.com.br](mailto:aline.verissimo@ketchum.com.br) – (11) 5090-8900 R: 8437

- 
- <sup>i</sup> Marlett JA, et al. Position of the American Dietetic Association: health implications of dietary fiber. J Am Diet Assoc 2002;102(7):993-1000.  
<sup>ii</sup> Anderson JW, et al. Health benefits of dietary fiber. Nutr Ver 2009;67(4):188-205.  
<sup>iii</sup> Jones MJ. CODEX-aligned dietary fiber definitions help to bridge the 'fiber gap'. Nutrition Journal. 2014;13(34):1-10.