

SUMOS *DETOX* E EFEITOS NA SAÚDE: PERCEÇÃO DO CONSUMIDOR

Inês C. Santos^{1,2}, Helena S. Costa^{1,3}, Mafalda A. Silva¹, Ana Valente^{2,4}, Tânia G. Albuquerque^{1,3}

¹ Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P.

² Centro de Estudos Sociedade, Organizações e Bem-Estar, Atlântica University Higher Institution

³ REQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

⁴ Instituto de Saúde Ambiental, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

INTRODUÇÃO/OBJETIVOS

Os sumos *detox* são uma nova tendência alimentar e estão associados a um estilo de vida saudável. São utilizados como substitutos de refeições ou mesmo de um ou mais dias alimentares. Consoante os ingredientes que fazem parte da sua constituição são-lhes atribuídos diversos benefícios como: fonte de vitaminas e minerais, poder desintoxicante, poder drenante e coadjuvantes na eliminação de gorduras e perda de peso. O objetivo deste trabalho foi avaliar a perceção do consumidor relativamente aos efeitos na saúde associados ao consumo de sumos *detox*.

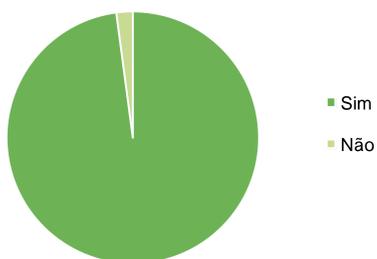
METODOLOGIA

Foi desenvolvido e aplicado um questionário *online*, disponibilizado por e-mail e através das redes sociais. Este questionário foi aplicado a 285 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 84 anos, dos quais 76,1% pertence ao género feminino e 23,9% ao género masculino.

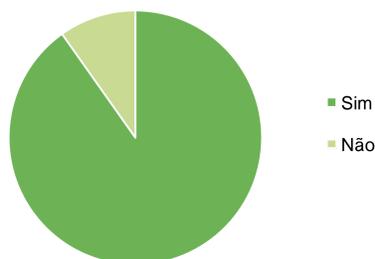


RESULTADOS/DISCUSSÃO

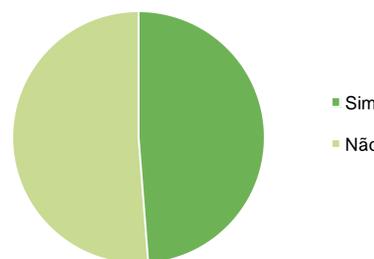
Já ouviu falar em sumos *detox*?



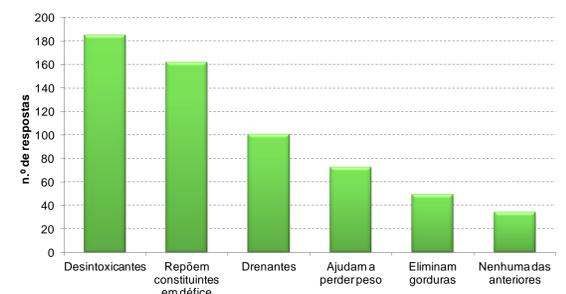
Sabe o que são sumos *detox*?



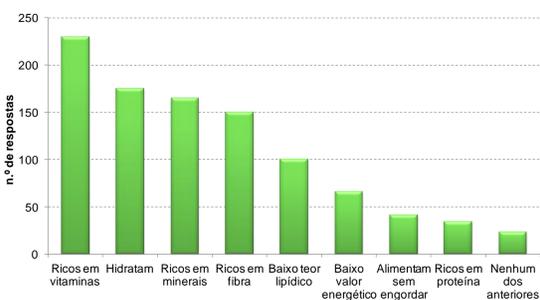
Já alguma vez consumiu este tipo de sumos?



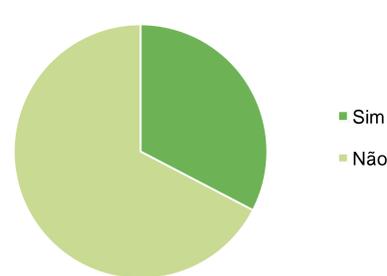
Quais as vantagens que associa a este tipo de sumos?



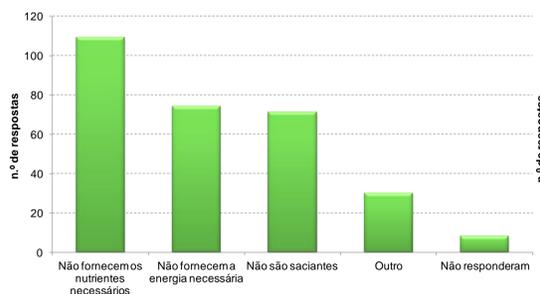
Quais os benefícios nutricionais que associa a este tipo de sumos?



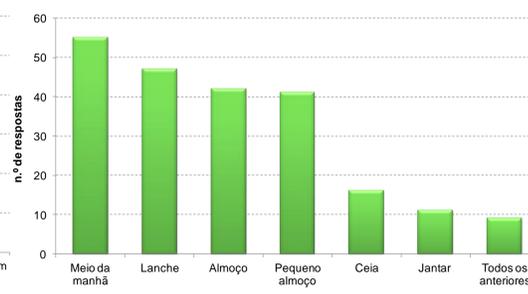
Acha que estes sumos constituem uma opção para substituir uma refeição?



Porque motivo é que acha que estes sumos não constituem uma boa opção para serem utilizados como substitutos de uma refeição?



Quais as refeições que um sumo *detox* poderá substituir?



- 97,9% dos inquiridos já ouviu falar em sumos *detox* mas apenas 90,2% sabe no que estes consistem.
- 48,8% dos inquiridos já os consumiu pelo menos uma vez e 51,2% nunca os experimentou.
- As principais vantagens associadas a estes sumos foram: poder desintoxicante (64,9%), capacidade de repor os constituintes em défice no organismo, como vitaminas e minerais (56,8%) e capacidade drenante (35,1%).
- Os benefícios nutricionais associados, com maior frequência, a estes sumos foram a sua riqueza vitamínica (80,7%) e o seu poder de hidratação (61,4%).
- 67,4% da população inquirida considera que estes sumos não constituem uma boa opção para substituir refeições uma vez que não fornecem os nutrientes necessários ao organismo (56,8%), não fornecem a energia necessária (38,5%) e/ou não são saciantes (24,9%).
- Dos 32,6% que os considera adequados para serem utilizados como substitutos de refeições, 68,8% refere o seu consumo a meio da manhã apropriado para este efeito.



AGRADECIMENTOS

Este trabalho foi financiado pelo INSA no âmbito do projeto BioCOMP (2012DAN730). Tânia Gonçalves Albuquerque agradece a Bolsa de Doutoramento (SFRH/BD/99718/2014) financiada por FCT, FSE e MEC.

CONCLUSÃO

Verificou-se que a maioria da população inquirida já ouviu falar em sumos *detox* mas apenas metade já os consumiu, pelo menos uma vez. A maior parte dos inquiridos considera que estes não constituem uma boa opção para substituir refeições mas associam-lhe diferentes tipos de benefícios.