



## **FATORES ALIMENTARES: A RELEVÂNCIA DOS SAIS MINERAIS E AS DEFICIÊNCIAS OCASIONADAS NO ORGANISMO**

MARQUES, Amanda<sup>1</sup>  
ARMANDO, Ana Victoria<sup>1</sup>  
BRANDÃO, Eduarda<sup>1</sup>  
FERNANDEZ, Wellington Silva<sup>2</sup>

### **RESUMO**

A inclusão do artigo sobre os sais minerais revela a carência dos mesmos, no organismo, e junto a importância do consumo. Logo, encontramos a deficiência de cada composto inorgânicos trazendo em si, doenças para a população nacional brasileira. Focamos em mostrar as divisões dos sais minerais e as quantidades necessárias diárias para a digestão de cada componente. Com base no Google Acadêmico, SciELO, ANVISA, focamos em revelar a importância da alimentação saudável para o corpo humano, logo, adquirindo os sais minerais, o mesmo estaria sustentavelmente. É fato que, os estados que tem maiores dificuldades, não conseguiria adquirir todos os sais minerais necessários para o corpo humano, isso tudo depende do desenvolvimento e costumes de cada região.

Palavras chaves: consumo de alimentos, minerais, proteínas.

### **ABSTRACT**

The inclusion of the article on mineral salts, reveals their lack in the body, and the importance of consumption. Soon, we find the deficiency of each inorganic compound bringing in itself, diseases for the Brazilian national population. We focus on showing the divisions of minerals and the daily quantities necessary for the digestion of each component. Based on Google Scholar, SciELO, ANVISA, we focused on revealing the importance of healthy eating to the human body, thus acquiring the minerals, the same would be sustainably. It is a fact that, states that have greater difficulties, could not acquire all the minerals necessary for the human body, this all depends on the development and customs of each region.



Key words: food consumption, minerals, proteins.

<sup>1</sup>Discente do curso de Enfermagem da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: amandinhamarq@outlook.com; vickzinha18@hotmail.com; dudajc33@hotmail.com

<sup>2</sup>Docente do curso de Enfermagem da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: fernandezws@gmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

Os sais minerais são de suma importância para o organismo, cerca de 4% a 5% do corpo é constituído por eles. Os mesmos possuem papéis essenciais para regulação da atividade e manutenção celular, facilitam o transporte de diversas substâncias, mantêm a atividade muscular e nervosa e promovem a constituição de ossos e dentes (FIORINI, 2008; PEDRAZA et. al., 2012).

Não há reprodução dessas substâncias inorgânicas no organismo, pois o corpo humano é incapaz de produzir, então são obtidas por fontes externas, como a alimentação que é a principal fonte de minerais tanto de origem animal como vegetal, onde o mineral se expõe na forma de um complexo orgânico natural que já pode ser manuseado pelo organismo. Mas nem sempre a alimentação supre a necessidade do corpo e é preciso da ajuda de complementos minerais, se não ocorre à carência desses compostos. (FIORINI, 2008)

A deficiência de sais minerais acarreta problemas nutricionais. De acordo com alguns estudos até 2020 ainda existirá alto índice de desnutrição. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a carência de ferro é um essencial fator que leva à anemia. Atualmente existem muitos sais minerais, mas os mais importantes que fazem parte do metabolismo são: cálcio, cobre, cloro, cromo, ferro, fósforo, flúor, iodo, magnésio, manganês, molibdênio, potássio, selênio, sódio e zinco. Os sais minerais podem ser divididos em macrominerais, onde as porções diárias são superiores a 100mg e em microminerais, onde as porções diárias são inferiores a 100mg.

A deficiência de microminerais, mesmo sendo de fácil acesso, ainda é um grande problema para cerca de dois milhões de pessoas. No Brasil, o maior problema ainda é a carência de ferro, pois em relação ao iodo vem sendo minimizado devido à fortificação do sal de cozinha. (COZZOLINO,

2007). Uma alimentação saudável é capaz de suprir a falta de sais minerais que há no corpo, evitando possíveis deficiências (Tabela 01).

Tabela 01. Importância e deficiência de sais minerais (Cálcio, Cloro, Sódio, Fósforo, Potássio, Flúor, Ferro e Iodo) no organismo.

Sais Minerais	Importância	Deficiência
Cálcio	Esqueleto, dente e sangue	Raquitismo, cárie e problemas sanguíneos
Cloro e Sódio	Sangue e linfa	Fadiga muscular e desidratação
Fósforo	Esqueleto e reprodução	Má calcificação
Potássio	Constituinte celular	Desequilíbrio celular e câimbra
Flúor	Dentes	Cárie
Ferro	Hemoglobina	Anemia
Iodo	Crescimento	Nanismo e retardo mental

Site:<https://planetabiologia.com/nutrientes-tipos-classificacao-composicao-dos-alimentos/>

Com base nessas informações o presente estudo tem como objetivo relatar a importância do consumo dos sais minerais, bem como as consequências da carência dos mesmos para o corpo humano descritos em artigos disponíveis em publicações recentes (revisão bibliográfica).

## 1. DESENVOLVIMENTO

### 2.1 Material e métodos

Trata-se de um estudo de revisão da literatura sobre a relevância dos sais minerais e as deficiências ocasionadas no organismo por meio de busca nas bases de dados, Google acadêmico, ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), SCIELO e publicações da OMS (Organização Mundial da Saúde), palavras chaves: consumo de alimentos, minerais, proteínas. Pretende-se selecionar os artigos publicados entre os anos de 2005 a 2018, em português, disponíveis na íntegra sobre o tema e excluir todos que não se enquadrem nesses critérios.

## 2.2 Resultados e Discussões

Considerando os dados avaliados, a ingestão de substâncias nutritivas é relevante para o organismo. Observamos nas tabelas 02 e 03 que o consumo desses compostos inorgânicos é diferente, entre adultos e crianças (Figura 01).

Tabela 02. Ingestão Diária de sais minerais recomendados para adultos.

Sais Minerais	Unidade	Adultos
Cálcio	Mg\ d	1000
Cobre	Mcg\ d	900
Cromo	Mcg\ d	35
Ferro	Mg\ d	14
Fósforo	Mg\ d	700
Flúor	Mg\ d	4
Iodo	Mcg\ d	130
Magnésio	Mg\ d	260
Manganês	Mg\ d	2,3
Molibdênio	Mcg\ d	45
Selênio	Mcg\ d	34
Zinco	Mg\ d	7

Fonte: Agência Nacional da Vigilância Sanitária (ANVISA)

Tabela 03. Ingestão Diária de sais minerais recomendados para criança.

Sais Minerais	Unidade	1 – 3 anos	4 – 6 anos	7 – 10 anos
Cálcio	Mg\ d	500	600	700
Cobre	Mcg\ d	60	73	100
Cromo	Mcg\ d	6	6	9
Ferro	Mg\ d	4,1	5,1	5,6
Fósforo	Mg\ d	75	110	100

Flúor	Mg\ d	460	500	1250
Iodo	Mcg\ d	0,7	1	2
Magnésio	Mg\ d	340	440	440
Manganês	Mg\ d	17	21	21
Molibdênio	Mcg\ d	17	22	22
Selênio	Mcg\ d	11	15	15
Zinco	Mg\ d	1,2	1,5	1,5

Fonte: Agência Nacional da Vigilância Sanitária (ANVISA)

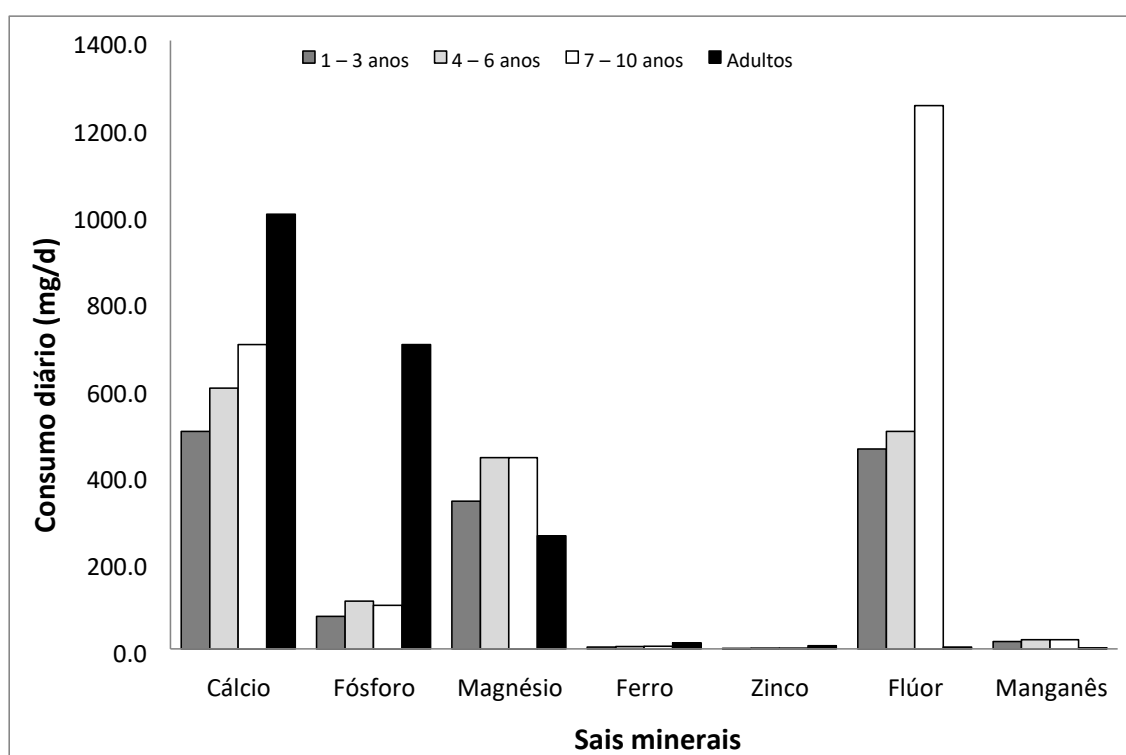


Figura 01. Comparativo entre a ingestão diária (IDR) de sais minerais recomendados de adultos e criança.

### 3. CONCLUSÃO

Através do presente estudo conseguimos compreender a importância do consumo de compostos inorgânicos (sais minerais: Cálcio - Ca, Cloro - Cl, Sódio - Na, Fósforo - P, Potássio - K, Flúor - F, Ferro - Fe e Iodo - I), uma vez que não são produzidos pelo nosso organismo, vimos

também que apesar de esses estarem presente com facilidade no nosso dia a dia, ainda existem regiões na qual há dificuldade de conseguir o mínimo necessário de consumo de alguns tipos de



sais minerais.

Entretanto, para a elaboração do trabalho houve certa dificuldade de encontrar arquivos em sites acadêmicos, com isso vemos que não é um tema muito pesquisado mesmo causando tantas deficiências no organismo.

Uma vez feitas às pesquisas, vemos a fundamental importância da ingestão de diversos tipos de alimentos durante o dia. A deficiência de sais minerais a curto e longo prazo tem várias consequências podendo estas ser desde uma cárie até o retardo mental.

Apesar da facilidade encontrada por nós para consumir alimentos com sais minerais, há dificuldade para obter determinados tipos em algumas regiões do Brasil, isso dependendo do desenvolvimento e costumes de cada região.

#### **4. REFERÊNCIAS**

ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). **Resolução RDC nº 269, de 22 de setembro de 2005** - O "regulamento técnico sobre a ingestão diária recomendada (IDR) de proteína, vitaminas e minerais", 2005

COZZOLINO, S.M.F. **Deficiência de minerais**. São Paulo, Estudos Avançados 21 (60), 2007

LIRA, P.I.C. e FERREIRA, L.O.C. **Epidemiologia da anemia ferropriva: Parte II - Problemas nutricionais brasileiros**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ/Atheneu, 2007, pp. 297-323.

PEDRAZA, D.F., ROCHA, A.C., SALES, M.C. **Deficiência de micronutrientes e crescimento linear: revisão sistemática de estudos observacionais**, Campina Grande-PB, 2012