

181

**CONSUMO DE FRUTAS E VERDURAS EM ADULTOS JOVENS TABAGISTAS: ASSOCIAÇÃO COM INDICADORES DE ESTILO DE VIDA, SAÚDE E ESTADOS DE HUMOR.***Caroline Canabarro Caurio, Amanda Brondani Mucellini, Daiana Landenberger, Juan Pablo Barrio-Lera, Maria Izabel de Ugalde Marques da Rocha, Ivana Beatrice Manica da Cruz (orient.) (UFSM).*

Introdução: Evidências epidemiológicas a partir de estudos prospectivos e caso-controle sugerem que o consumo de frutas/vegetais é fator protetor de doenças crônicas não-transmissíveis. Como na última década tem se intensificado a disseminação de informações a este respeito, estudos populacionais já permitem estimarmos se adultos jovens que auto-relatam ingestão alta de frutas e verduras possuem indicadores de estilo de vida, saúde e de humor diferenciados, principalmente considerando indivíduos fumantes e não fumantes. Objetivo: Analisar e comparar adultos jovens tabagistas e não-tabagistas com diferentes padrões de ingestão de frutas/verduras, indicadores de estilo de vida, saúde e estados do humor. Metodologia: Através do projeto Nutrigenética e Tabagismo, iniciado na UFSM no ano de 2007, foi realizado um estudo caso-controle no qual adultos jovens tabagistas e não-tabagistas (n=523) foram agrupados quanto a dois tipos de comportamento, resultando: tabagistas com ingestão alta de frutas/verduras (TAFV, n=75) e tabagistas com ingestão baixa a moderada (TBFV, n=43), controles com alta ingestão de frutas/verduras (CAFV, n=302) e com baixa ingestão (CBFV, n=103). As variáveis investigadas foram obtidas através de entrevista estruturada. Os grupos foram corrigidos para sexo, idade e perfil socioeconômico cultural. Resultados: Não-tabagistas que consomem maior quantidade de frutas/verduras (>5 dias/semana) apresentaram menor prevalência de sobrepeso, de história clínica de depressão, de uso de indutores de sono e também menor frequência de auto-relato de depressão e ansiedade. Já indivíduos com baixo consumo de frutas/verduras (tabagistas/não-tabagistas) apresentaram indicadores similares de saúde. Conclusão: O estudo sugere influência do consumo de frutas/verduras nos indicadores analisados naqueles indivíduos que não são tabagistas.