

Nutrição

Análise do consumo de barras proteicas ricas em compostos fenólicos sobre o perfil antropométrico de indivíduos com obesidade

Ana Carolina Menezes Leite - 9º módulo de Nutrição, UFLA, iniciação científica.

Tatiane Teixeira Silva - Mestranda, DNU, UFLA.

Rafaela Corrêa Pereira - Coorientador, DNU, UFLA.

Michel Cardoso de Angelis Pereira - Professor, DNU, UFLA.

João de Deus Souza Carneiro - Professor, DCA, UFLA.

Isabela Coelho de Castro - Orientador DNU, UFLA. - Orientador(a)

Resumo

O excesso de peso é considerado uma pandemia do século atual pela Organização Mundial de Saúde e outras organizações internacionais. A obesidade se caracteriza por um distúrbio desproporcional do peso em relação à estatura, principalmente devido ao acúmulo de gordura corporal, que predispõe ao desenvolvimento de importantes doenças crônicas não transmissíveis. Evidências crescentes apoiam os efeitos anti-obesogênicos específicos de alguns componentes derivados de alimentos, como compostos fenólicos e fibras. O presente estudo teve por objetivo avaliar o consumo de barras alimentícias feitas a partir de alimentos in natura, ricas em proteína, fibras e compostos fenólicos, a fim de identificar seus possíveis efeitos no perfil antropométrico em um grupo de indivíduos obesos. O ensaio clínico seguiu um delineamento paralelo, randomizado, placebo controlado, duplo-cego. Foram selecionados 30 adultos com idade entre 18 a 60 anos que apresentassem Índice de Massa Corporal (IMC) maior que 30 kg/m², sem comorbidades associadas. Os participantes foram divididos em dois grupos, sendo o grupo controle (BC), com a ingestão de barra alimentícia controle, e grupo tratamento (BT), com a ingestão da barra alimentícia tratamento. Todos os participantes consumiram duas barras alimentícias (34g) por dia, durante 30 dias consecutivos, precedidos por 10 dias de washout. Não houve controle da ingestão alimentar dos participantes. Foram avaliados parâmetros antropométricos (IMC, circunferência abdominal - CA, massa muscular esquelética e % de gordura corporal) nos tempos 0 e 30, respectivamente. Os voluntários tinham média de 36 (20-55) anos e média de IMC 35,81 ± 2,97 kg/m². O perfil antropométrico dos grupos BC e BT não sofreu diferença significativa ao longo do período experimental. No grupo BT pode-se observar uma diminuição significativa para a variável CA no t30 em relação a t0 (p=0,02), porém, não foi possível identificar mudanças significantes para as demais variáveis. O grupo BC não apresentou alterações significantes nas variáveis analisadas do tempo 30 em comparação ao tempo 0. Conclui-se que o consumo da barra alimentícia funcional desencadeou poucas mudanças em relação ao perfil antropométrico dos pacientes, não sendo efetivo o consumo nesta dose para redução do peso corporal, porém, pode ser uma abordagem alimentar conveniente para a população, por ser um alimento prático e rico em nutrientes.

Palavras-Chave: Excesso de peso, Avaliação antropométrica, Alimentos funcionais .

Link do pitch: <https://youtu.be/xICLkXNxHzA>