

Nutrição

INFLUÊNCIA DO CONSUMO DE BARRA PROTEICA RICA EM FIBRAS E COMPOSTOS FENÓLICOS SOBRE PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS EM INDIVÍDUOS COM OBESIDADE

Lauro Hisashi Rodrigues Hirata - 7º módulo de Nutrição, UFLA, iniciação científica voluntária

Tatiana Teixeira Silva -

Rafaela Corrêa Pereira -

Michel Cardoso de Angelis Pereira -

João de Deus Souza Carneiro -

Isabela Coelho de Castro - - Orientador(a)

Resumo

Considerado a epidemia global do século atual, o excesso de peso, caracterizado pelo acúmulo de gordura corporal, se associa a um quadro inflamatório crônico de baixo grau, predisposição para o desenvolvimento de outras doenças crônicas não transmissíveis. Além da estratégia de restrição calórica, alguns componentes vêm ganhando força no tratamento à obesidade, como as fibras e os polifenóis, apresentando contribuições para a mudança da composição corporal, além de seu fator protetor para doenças crônicas não transmissíveis. O presente estudo objetivou-se analisar possíveis alterações na Circunferência do braço (CB), Circunferência do pescoço (CP) e na Circunferência da cintura (CC) de indivíduos com obesidade sob o consumo de uma barra alimentícia rica em proteína, fibras e compostos fenólicos, sem demais alterações no padrão alimentar dos mesmos. Para isso, foi realizado um ensaio clínico com um grupo inicial de 30 indivíduos entre 18 e 60 anos de idade, que apresentassem um Índice de Massa Corporal (IMC) superior a 30 kg/m², que não apresentassem comorbidades associadas. Foi seguido um delineamento paralelo, randomizado, placebo controlado, duplo cego. Os indivíduos foram divididos em dois grupos, sendo um grupo tratamento e um grupo controle. Ambos os grupos experimentais consumiram, por 30 dias, duas barras tratamento e duas barras controle, que apresentava substitutos na composição apenas nos compostos fenólicos, com respectivamente, ambas com um peso aproximado de 34g. Ao fim do experimento, analisou-se as circunferências de ambos os grupos antes e após o consumo das barras. O grupo controle não apresentou quaisquer alterações antropométricas significativas, comparando as medidas do tempo 0 e do tempo 30. Já o grupo tratamento, apresentou diferenças significativas para a CB com redução de 6,54% ($p = 0,02$) e CP com perda de 2,72% ($p = 0,02$), comparando as medidas do tempo 0 e do tempo 30. Conclui-se que o consumo da barra alimentícia rica em fibras e fenólicos promoveu poucas alterações antropométricas nos indivíduos, sendo necessário mais estudos para elucidarem-se os efeitos do consumo da barra alimentícia.

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

Link do pitch:

https://www.youtube.com/watch?v=vB2uqWcQ_nA&t=8s&ab_channel=LAUROHISASHIRODRIGUESHIRATA