

Nutrição

JANELA ALIMENTAR E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE INDIVÍDUOS COM APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO E EXCESSO DE PESO

Rafaella Julia Campos - 8º período de Nutrição, UFLA, Bolsista CNPq.

Bianca Aparecida Sousa - Coorientadora, Pós- graduanda na Pós-graduação em Nutrição e Saúde, UFLA. Contato: bianca.sousa4@estudante.ufla.br

Camila Maria de Melo - Orientadora, Professora do Departamento de Nutrição, UFLA Contato: camila.melo@ufla.br - Orientador(a)

Resumo

A apneia obstrutiva do sono (AOS) é um distúrbio respiratório do sono, que tem como importante fator de risco a obesidade. Estudos demonstram que possuir uma janela alimentar prolongada durante o dia pode estar associado ao ganho de peso e a piora da qualidade do sono. No entanto, faltam estudos que descrevam a duração da alimentação e sua relação com parâmetros de saúde em indivíduos com AOS. O objetivo deste estudo foi investigar a janela alimentar de indivíduos com AOS e excesso de peso, correlacionando-a com parâmetros antropométricos e qualidade do sono. Trata-se de um estudo transversal realizado com 50 indivíduos diagnosticados com AOS e excesso de peso do município de Lavras. O estudo foi aprovado pelo comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Lavras sob o parecer número 4.383.855. A janela alimentar, que corresponde ao período entre a primeira e a última refeição do dia, foi obtida por meio da média de três inquéritos alimentares em dias não consecutivos. A qualidade do sono foi avaliada através do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) e os componentes do questionário permitiram calcular o ponto médio de sono, obtido pela mediana entre o horário de dormir e o horário de acordar. Também foram obtidos dados antropométricos como peso e altura para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), circunferência da cintura e avaliação da composição corporal por meio de bioimpedância. Os resultados deste estudo demonstram uma janela alimentar mediana de 12,5 horas (IC = 12,4 - 13,1 horas). Não foram encontradas correlações significativas entre a janela alimentar e IMC, a gordura corporal ou o ponto médio de sono. No entanto, observou-se que refeições tardias foram associadas a uma maior latência do sono ($Rho = 0,405$; $p = 0,004$). Além disso, um maior intervalo entre a última refeição e o horário de dormir correlacionou-se positivamente com a massa magra dos participantes ($Rho = 0,422$; $p = 0,003$). Pode-se concluir que indivíduos com Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) e excesso de peso possuem uma janela alimentar prolongada de cerca de 12,5h com refeições tardias, que se relacionam com maior latência de sono. Estes resultados destacam a importância de considerar o horário das refeições na busca por uma qualidade de sono melhor nesta população.

Palavras-Chave: apneia obstrutiva do sono, janela alimentar, composição corporal.

Link do pitch: <https://youtu.be/pqv2Aqo-ssA>