

Nutrição

CONSUMO ALIMENTAR DE INDIVÍDUOS COM OBESIDADE PARTICIPANTES DE UM ESTUDO CLÍNICO COM BARRAS PROTEICAS RICAS EM COMPOSTOS FENÓLICOS

Raphaella de Castro Gomes - 9 módulo de Nutrição, UFLA, iniciação científica voluntária.

Tatiana Teixeira Silva - Mestre, DNU, UFLA.

Rafaela Corrêa Pereira - Docente colaboradora da pós graduação, DNU,UFLA.

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

Michel Cardoso de Angelis Pereira - Docente, DNU, UFLA

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

Resumo

A obesidade é definida pelo excesso de gordura corporal e o aumento da sua prevalência pode ser dar por uma alimentação inadequada com excesso de lipídeos e carboidratos refinados juntamente com o sedentarismo. Alguns hábitos alimentares como baixo consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas, aumento da ingestão de fibras e compostos fenólicos, podem ser a chave na diminuição do risco de doenças e na promoção da qualidade de vida. Sabendo disso, este projeto teve como objetivo avaliar o consumo alimentar de indivíduos com obesidade participantes de um estudo clínico onde os mesmos consumiram barras alimentícias produzidas a partir de alimentos in natura, ricas em compostos fenólicos, proteínas e fibras. Foram selecionados 19 participantes com idades entre 20 e 55 anos no qual foram divididos em dois grupos: grupo controle (BC) no qual consumiam as barras alimentícias controle (n=7), e grupo tratamento (BT), que consumiam as barras tratamento (n=12), ricas em fibras e compostos fenólicos. Todos os participantes consumiram duas barras alimentícias por dia, durante 30 dias. Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (Parecer número 3.424.891) da Universidade Federal de Lavras (UFLA), em 28 de junho de 2019. Utilizou-se recordatórios de 24h, para avaliação do consumo alimentar, aplicados em dois momentos: no início da intervenção (T0) e após 30 dias de intervenção (T30). Foram analisados os resultados da média do consumo alimentar e % de adequação dos nutrientes e também foi avaliado a qualidade da dieta através do Índice de Qualidade da Dieta Revisado (IQD-R). Ao comparar a ingestão de nutrientes nos períodos t0 e t30 dos grupos BC e BT não foram encontradas mudanças significativas entre a avaliação durante o tempo de estudo dentro do mesmo grupo ou diferenças entre o t30 entre os grupos experimentais. No tempo t0, sem distinção dos grupos, o IQD-R apresentou média de 58 pontos; o consumo de lipídeos dos indivíduos estava dentro do valor recomendado; a ingestão de carboidratos e proteínas estava acima do recomendado; e o consumo de fibras, vitamina A e vitamina E estava abaixo das recomendações. Através dos resultados analisados, pode-se concluir que embora a barra tratamento elaborada no estudo clínico seja proteica, rica em fibras e compostos fenólicos, isso não foi capaz de mudar significativamente a alimentação desses voluntários durante os 30 dias de intervenção. Agradecimentos à CAPES e FAPEMIG.

Palavras-Chave: Ingestão alimentar, Dieta , Fenólicos .

Instituição de Fomento: CAPES, FAPEMIG

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