

Nutrição

**EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO DE TEMPO RESTRITO DE ALIMENTAÇÃO (TRA) SOBRE PARÂMETROS METABÓLICOS EM INDIVÍDUOS OBESOS COM APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO (AOS).**

Sofia Langer Pereira - 7º módulo de nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/FAPEMIG

Camila Maria de Melo - Orientadora, Docente do Departamento de Nutrição (DNU), UFLA - Orientador(a)

Bianca Aparecida de Sousa - Coorientadora, Mestre em Nutrição e Saúde, PPGNS-UFLA

**Resumo**

A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) é um distúrbio respiratório do sono caracterizado por repetidas obstruções das vias aéreas superiores. A associação bidirecional entre AOS e obesidade, reforça a perda de peso como uma importante forma de tratamento. A estratégia chamada de Tempo Restrito de Alimentação (TRA) tem promovido redução do peso corporal e melhora dos marcadores metabólicos e inflamatórios em indivíduos com obesidade. Até o momento não foram encontrados estudos com essa intervenção em indivíduos com obesidade e AOS. O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos de uma intervenção com TRA de 8 horas sobre os parâmetros metabólicos e inflamatórios em indivíduos com obesidade e AOS. Trata-se de um estudo clínico randomizado, crossover, com duração de 12 semanas, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Lavras (6.207.765) e registrado no Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos (REBEC) (RBR-9rh56ph). O estudo foi composto por dois grupos: o grupo TRA de 8h e o grupo controle que recebeu aconselhamento baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira. O diagnóstico de AOS foi obtido por meio de um monitor portátil de sono da marca Biologix® em que os participantes deveriam ter Índice de Dessaturação de oxigênio > 5 eventos por hora. Foram obtidas medidas antropométricas de peso (kg) e altura (m) para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) (Kg/m<sup>2</sup>). Foram coletadas amostras de sangue para a realização das seguintes análises bioquímicas: glicemia média estimada (GME) (mg/dL), hemoglobina glicada (HbG) (mg/dL), insulina (UI/ml), colesterol total e frações (mg/dL) e Proteína C Reativa (mg/dL). A Análise de Variância (Anova) de medidas repetidas foi realizada no software Jamovi (versão 2.2.5). No total, 8 pessoas concluíram o estudo, 60% do sexo feminino, com idade média de 43,6±5,88 anos e IMC de 36,8±3,17 Kg/m<sup>2</sup>. Após 12 semanas de intervenção, não foram observadas alterações significativas na GME (124±29,4 versus 122±27,1mg/dL, p=0,32), Hbg (5,95±1,02 versus 5,88±0,95 mg/dL, p=0,31), PCR (6,43±4,30 versus 5,82±3,42 mg/dL, p= 0,85), HDL (42,4±6,97 versus 44,5±8,64 mg/dL, p=0,507), LDL (132±28 versus 137±25mg/dL, p=0,226) e insulina (15,1±6,23 versus 15,9±8,09 UI/ml, p=0,76). Conclui-se que o TRA 8 horas durante 12 semanas não foi eficaz na melhora de parâmetros metabólicos em indivíduos vivendo com obesidade e AOS. O tamanho amostral reduzido pode ter impedido a visualização de resultados significativos.

Palavras-Chave: Apneia Obstrutiva do Sono, Tempo Restrito de Alimentação, Obesidade.

Instituição de Fomento: FAPEMIG

Link do pitch: <https://youtu.be/hROYzPn75-8?si=8bsCDit6KEGBCvOb>