

- GOLDBECK-WOOD, S.; DOROZYNSKI, A.; LIE, L.G. ET AL. Complementary medicine is booming worldwide. *BMJ*, 313:131-3,1996.
- EISENBERG, D. M.; DAVIS, R.B.; ETTNER, S. L. et al. Trends in alternative medicine therapies in the United States, 1990-1997: results of a follow-up national survey. *JAMA*, 280: 1569-75, 1998.
- SHU, Y. Z. Recent natural products based drug development: a pharmaceutical industry perspective. *J Nat Prod*; 61:1053-71, 2005.
- ALONSO, J.R. Tratado de fitomedicina- base clínicas y farmacológicas. Argentina: Isis Ediciones SRL, 1998.
- BOTSARIS, A.S. Fórmulas Mágicas. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2006.
- KALLUF, L. Fitoterapia Funcional. 1ª Ed. São Paulo: VP Editora, 2008.

FITOTERÁPICOS E A PRÁTICA ESPORTIVA

Adriana Baddini Feitoza
Universidade Federal do Rio de Janeiro

A nutrição tem papel fundamental na atividade física, pois fornece os nutrientes que suprem as necessidades bioenergéticas do treinamento. Os fitoterápicos podem ser utilizados no esporte como recurso ergogênico adicional à dieta, treinamento e suplementação. Os grupos de praticantes de atividade física e atletas são os que mais consomem suplementos alimentares e fitoterápicos, visando, principalmente produtos com função ergogênica e de aumento da performance física. Nos últimos anos houve um aumento no consumo destes produtos devido à busca por produtos mais naturais e menos medicamentos. O uso dos fitoterápicos pode melhorar a performance através de seus efeitos adaptogênicos que aumentam a resistência ao estresse físico, químico e biológico; imunoestimulantes por meio da ativação da resposta não específica e do mecanismo de defesa inato contra infecções virais e bacterianas e também por seus efeitos anabólico induzindo à hipertrofia muscular. Também são utilizados com a função antioxidantes devido à presença de componentes fenólicos nas plantas (flavonóides) combatendo o aumento da produção de radicais livres conseqüente ao treinamento. Os principais fitoterápicos pesquisados quanto à performance física são: *Paullinia Cupana* (guarana), *Camellia sinensis* (chá verde), *Ilex paraguayensis* (mate), *Citrus aurantium* (citrus), *Panax ginseng* (ginseng), *Allium sativum* (alho), *Curcuma longa* (cúrcuma), *Pinus pinaster* (pynogenol), *Zingiber officinale* (gingibre), *Equinacea angustifolia/pallida/purpurea* (equinacea), *Tribulus terrestris* (tribulus). Apesar dos prováveis efeitos positivos destes fitoterápicos na performance esportiva, a maioria dos estudos apresentam resultados controversos quanto às dosagens e períodos de suplementação. Além do mais, muitos fitoterápicos intitulados como potencializadores de performance que estão comercialmente disponíveis ainda não foram pesquisados quanto à segurança de consumo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- WINTERSTEIN, A.P.; STORRS, C.M. Herbal Supplements: considerations for the athletic trainer. *Journal Athletic Training*; 36 (4): 425-32, 2001.
- PALMER, M.E.; HALLER, C; MCKINNEY, P.E. et al. Adverse events associated with dietary supplements: an observational study. *Lancet*; 361: 101-6, 2003.
- TEKIN, K.A.; KRAVITZ, L. The growing trend of ergogenic drugs and supplements. *ACSM'S Health & Fitness Journal*; 8: 15-8, 2004.
- GIBBONS, S. Phytochemical for bacterial resistance-strengths, weaknesses and opportunities. *Planta Med*; 74(6):594-602, 2008.
- ZHAI, Z.; LIU, Y.; WU, L. et al. Enhancement of innate and adaptive immune functions by multiple Echinacea species. *J Meed Food*; 10 (3): 423-434, 2007
- Paschoal, Valéria. Fitoterapia Funcional: dos Princípios Ativos à Prescrição de Fitoterápicos – Parte 1 / Lucyanna J. H. Kalluf – São Paulo: Valeria Paschoal Editora Ltda., 2008.

LEGISLAÇÃO DOS FITOTERÁPICOS PARA O PROFISSIONAL NUTRICIONISTA

Fernanda Campinho Vaz
Conselho Regional de Nutricionistas – 4ª Região

O uso de plantas medicinais para tratar prevenir, aliviar e curar doenças acontece desde a antiguidade e existem relatos do tratamento com plantas desde 5000 a.C. A palavra fitoterapia tem origem grega e é resultante da combinação phito (planta) e therapia (tratamento). Para as medicinas tradicionais milenares, os alimentos e ervas são classificados da mesma forma, ou seja, têm propriedades medicinais e ações sobre o organismo. O uso de plantas medicinais e fitoterápicos é reconhecido por diversos órgãos internacionais e, inclusive, pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que valoriza e incentiva o seu uso dentro dos serviços públicos de saúde. No Brasil, o uso da fitoterapia foi reconhecido pelo Ministério da Saúde (MS) e incluído nas unidades de saúde do Sistema Único de Saúde (SUS), através de atuação multidisciplinar. Muitos estudos têm sido desenvolvidos e, no que tange a Nutrição, a fitoterapia tem uma importância ímpar, visto que as plantas medicinais possuem finalidades terapêuticas, bioativas e, até mesmo, nutricionais. Visto a importância na prevenção e no tratamento de alguns distúrbios nutricionais, o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) regulamenta em 2007, a partir da resolução nº 402, a prescrição fitoterápica pelo nutricionista de plantas in natura frescas, ou como droga vegetal nas suas diferentes formas farmacêuticas. Assim sendo, a resolução caracteriza como formas farmacêuticas permitidas para o uso do nutricionista as que são exclusivamente uso oral, como: infuso, decocto, tintura, alcoolatura e extrato. O profissional nutricionista, quando utilizar plantas medicinais para o exercício de seu trabalho, deve considerar: ser devidamente capacitado para tal atuação; que somente poderá prescrever aqueles produtos que tenham indicação terapêutica relacionadas ao seu campo de conhecimento específico e que não poderá prescrever aqueles produtos cuja legislação exija prescrição médica. Sabendo, então, que o uso de plantas medicinais é relevante, o profissional pode se utilizar destas na sua prescrição desde que saiba conduzir eticamente, estando pautado nas resoluções do conselho que regula a profissão, bem como na legislação vigente em relação aos fitoterápicos, em especial ao órgão que regulamenta o assunto, ou seja, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) - Resolução nº 402 / 2007 - (<http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2007/res402.pdf>)
- Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) - Resolução nº 334 / 2004 - (http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/codigo/codigo%20de%20etica_nova%20redacao.pdf)
- Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) – Instrução Normativa nº 5 de 11 de Dezembro de 2008 – (<http://www.anvisa.gov.br/medicamentos/fitoterapicos/index.htm>)

RESUMOS POSTERES

VI JORNADA DE NUTRIÇÃO CLÍNICA DO I.N.J.C/UFRJ

TERAPIA NUTRICIONAL EM TRATAMENTOS QUIMIOTERÁPICOS: EFEITOS ADVERSOS DO TRATAMENTO, MUDANÇAS DIETÉTICAS NECESSÁRIAS E USO DE VITAMINAS ANTIOXIDANTES.

Priscila dos Reis Ponce e Claudia Teresa Bento
Instituto de Nutrição Josué de Castro / Universidade Federal do Rio de Janeiro.

O câncer atinge pelo menos nove milhões de pessoas e mata cerca de cinco milhões a cada ano. Além dos efeitos físicos do câncer o tratamento da doença também promove alterações fisiológicas importantes. Com o avanço na pesquisa médica a quimioterapia tornou-se extremamente importante na luta contra o câncer sendo hoje um dos principais tratamentos utilizados na tentativa de cura. No entanto, o tratamento quimioterápico do câncer pode causar uma série de efeitos secundários negativos como anorexia, náuseas, vômitos, estomatite, diarreia e necrose da mucosa do cólon, ou seja, sintomas gastrointestinais que favorecem o comprometimento do estado nutricional. O presente trabalho teve como objetivo elaborar uma revisão de literatura sobre a terapia nutricional adequada para melhora ou manutenção do estado nutricional em indivíduos sob tratamentos quimioterápicos. Para isso foi realizado uma revisão da literatura científica nacional e internacional, entre os anos de 1990 e 2009. Nesta revisão foi possível verificar que a adoção de medidas dietéticas específicas, diante dos efeitos adversos, como maior fracionamento das refeições; evitar alimentos em temperaturas extremas; evitar beber líquidos durante as refeições; evitar refeições volumosas e outros promovem melhora do estado nutricional e manutenção do tratamento quimioterápico. Além disso, a administração de antioxidantes como as vitaminas A, C e E em associação à terapia antineoplásica produzem benefícios importantes aos pacientes oncológicos, destacando-se a capacidade que as vitaminas possuem em potencializar os efeitos dos medicamentos antineoplásicos o que possibilita a redução dos efeitos colaterais causados por estes medicamentos, por meio da diminuição da dose administrada, sem que haja prejuízo nos seus efeitos terapêuticos.

Palavras-chave: câncer, quimioterapia, terapia nutricional, vitaminas antioxidantes.

EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO COM AVEIA NA REMISSÃO DOS FATORES DE RISCOS CARDIOVASCULARES

Raquel Gonçalves Decottignies Wânia Lúcia Araujo Monteiro² e Glorimar Rosa¹
¹Instituto de Nutrição Josué de Castro/ Universidade Federal do Rio de Janeiro
²Faculdade de Medicina/ Universidade Federal do Rio de Janeiro

As doenças cardiovasculares (DCV) representam a principal causa de mortalidade no Brasil e no mundo. Os elementos mais importantes no processo de determinação das DCV e suas inter-relações são complexos. Há estudos demonstrando que as DCV podem ser reduzidas em 30% com modificações na dieta, cuja composição constitui um fator de risco ou proteção. Os alimentos de origem vegetal têm sido muito estudados, pois apresentam compostos bioativos capazes de reduzir o risco de algumas doenças, sendo chamados de alimentos funcionais. Entre os alimentos funcionais mais estudados destaca-se a aveia (contendo beta-glucana), devido às suas características nutricionais e ao seu teor e qualidade das fibras alimentares. Mediante o exposto, foi realizada uma revisão sistemática objetivando discutir os efeitos da suplementação com aveia na remissão dos fatores de risco para DCV já descritos na literatura. Trata-se de uma revisão bibliográfica sistemática realizada no ano de 2009, por meio de busca de artigos científicos produzidos entre os anos de 1998 e 2007, utilizando as bases de dados: Google Acadêmico, Bireme, Scielo, Science Direct, Highwire Press, Pubmed e pelo site da Sociedade Brasileira de Cardiologia e Sociedade Brasileira de Diabetes, onde foram selecionados estudos originais na língua inglesa e portuguesa. Os resultados demonstraram efeitos positivos na redução do colesterol total e LDL-colesterol séricos, mostrando que a fibra solúvel estudada é capaz de diminuir estes componentes no plasma. Porém, as concentrações de triglicérides e de HDL-colesterol séricos não se alteraram, na maioria dos estudos. Contudo, o uso da aveia é amplamente recomendado, dado todos os seus benefícios hipocolesterolêmicos elucidados na literatura.

Palavras-chave: aveia, beta-glucana e doenças cardiovasculares.

EFEITO DA DIETA HIPOCALÓRICA ASSOCIADA À SUPLEMENTAÇÃO COM FARINHA DE LINHAÇA NA REDUÇÃO DE PESO, COMPOSIÇÃO CORPORAL E CONCENTRAÇÃO SÉRICA DE PROTEÍNA C REATIVA

Joice Pereira da Câmara¹, Wânia Lúcia Araujo Monteiro² e Glorimar Rosa¹
¹Instituto de Nutrição Josué de Castro/ Universidade Federal do Rio de Janeiro
²Faculdade de Medicina/ Universidade Federal do Rio de Janeiro

Investigar efeito da dieta hipocalórica associada à farinha de linhaça dourada na redução de peso, composição corporal e concentrações de proteína C reativa. Realizou-se ensaio clínico prospectivo longitudinal com obesas grau 2, idade entre 30 e 45 anos, excluindo as fumantes, diabéticas, pós menopausadas e que realizavam tratamento para redução de peso e controle de glicemia e dislipidemias. Avaliou-se peso corporal, estatura, índice de massa corporal, circunferência de cintura, massa corporal magra e gorda, pressão arterial e proteína C reativa. O acompanhamento foi realizado durante de 60 dias. Participaram 14 voluntárias, com média de idade de $38,5 \pm 2,6$ anos e índice de massa corporal médio de $37,3 \pm 1,7$ Kg/m². Foram observadas reduções significativas de peso corporal, índice de massa corporal e circunferência de cintura. Observou-se redução de importância clínica, na massa corporal gorda, na pressão arterial e na concentração de proteína C reativa. A farinha de linhaça dourada associada à dieta hipocalórica promoveu redução significativa do peso corporal, circunferência de cintura e em menor escala na massa corporal gorda, pressão arterial sistêmica e concentração de proteína C reativa, minimizando a ocorrência das doenças associadas à obesidade.

Palavras-chave: obesidade, farinha de linhaça dourada, doenças cardiovasculares, proteína C reativa.

PERFIL DIETÉTICO E NUTRICIONAL DE PACIENTES COM HIPERTENSÃO ARTERIAL RESISTENTE (HAR)

Kelly Anne Soares Vieira¹; Vanessa Chaia Kaippert¹; Marcelo Barros²; Ana Beatriz Ribeiro Lima²; Ivan Cordovil².

¹- Instituto de Nutrição Josué de Castro - Universidade Federal do Rio de Janeiro
²- Ambulatório de Hipertensão Arterial - Instituto Nacional de Cardiologia - INC

Portadores de HAR tendem a apresentar outras doenças crônicas não-transmissíveis (obesidade, diabetes, dislipidemia) ou até mesmo síndrome metabólica, e geralmente sua alimentação habitual é insuficiente em nutrientes protetores. O excesso de peso corporal, o acúmulo de gordura visceral, o sedentarismo e o alcoolismo são fatores comuns nesse grupo. A partir disso, foi investigado o perfil dietético e nutricional de 30 pacientes adultos, com diagnóstico de HAR. A ingestão dietética habitual foi avaliada por registro alimentar de três dias. Resultados do perfil lipídico foram coletados do banco de dados do hospital. A avaliação do estado nutricional incluiu índice de massa corporal (IMC) e circunferência da cintura (CC). Verificou-se ingestão habitual inadequada de cálcio, potássio, magnésio e ácidos graxos monoinsaturados. A pressão arterial para ambos foi classificada em hipertensão estágio I. Na avaliação do estado nutricional, os homens apresentaram sobrepeso e as mulheres obesidade grau I e para ambos o valor médio da CC foi maior do que os valores de referência. O perfil lipídico demonstrou valores adequados de colesterol total, baixos de HDL-colesterol e valores elevados de LDL-colesterol e triglicérides. Devido ao perfil encontrado nesse grupo, o plano DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) pode ser utilizado como base para a dieta de pacientes com HAR a fim de garantir o consumo adequado de lipídios, fibras e micronutrientes, refletindo em melhores valores de IMC, CC e perfil lipídico sérico.

Palavras-chave: hipertensão arterial resistente, perfil dietético e nutricional, cálcio, potássio, magnésio.

LICOPENO NAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES: SEUS EFEITOS NO METABOLISMO LIPÍDICO

Daniele Barbosa de Matos e Sofia Kimi Uehara
 Instituto de Nutrição Josué de Castro/ Universidade Federal do Rio de Janeiro

Este trabalho apresenta uma revisão de dados científicos sobre o consumo de licopeno e sua contribuição na prevenção ou tratamento das doenças cardiovasculares, destacando seus efeitos no metabolismo lipídico. Para tanto, foi realizado um levantamento bibliográfico, mediante consulta às bases de dados Scielo, Pubmed e Lilacs, nas quais foram selecionadas publicações em periódicos nacionais e internacionais, no intervalo entre os anos de 2000 e 2009. Evidências apontam para o alto índice de morbi-mortalidade das doenças cardiovasculares no país. É bem conhecida a associação entre o colesterol sérico elevado e as doenças cardiovasculares. Estudos mostram que o licopeno pode proteger moléculas de lipídios, lipoproteína de baixa densidade (LDL), proteínas e ácido desoxirribonucléico (DNA) contra o ataque de espécies reativas de oxigênio, sendo esta função possivelmente correlacionada com a redução de ocorrência de certas doenças crônicas. A presente revisão verificou importante associação entre o licopeno e a redução da oxidação da LDL, melhora do perfil lipídico e da atividade de enzimas antioxidantes. Neste sentido, sugere-se como prevenção o consumo de dietas ricas em alimentos fontes de licopeno, como tomate e seus derivados, em uma quantidade aproximada de 35mg/dia.

Palavras-chave: doenças cardiovasculares, licopeno, dislipidemia, hipertrigliceridemia, peroxidação lipídica.

EFEITO DA TERAPIA NUTRICIONAL NO TRATAMENTO DA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: REVISÃO SISTEMÁTICA

Michele Aparecida da Costa Paula e Claudia Teresa Bento
 Instituto de Nutrição Josué de Castro/ Universidade Federal do Rio de Janeiro

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma desordem endócrina caracterizada por anovulação crônica e hiperandrogenismo, comumente associada a múltiplos fatores de risco cardiovascular, tais como obesidade, intolerância à glicose, resistência à insulina, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemia. O objetivo do presente trabalho é conhecer a terapia nutricional que está relacionada com a melhora dos sinais e sintomas da SOP. O levantamento bibliográfico de artigos científicos foi realizado através da consulta a base de dados eletrônicas Pubmed, MDConsult, Science Direct, Centro de informação de ciências da saúde (LILACS) e Periódicos CAPES. A perda de peso deveria ser a primeira estratégia terapêutica para melhorar o hiperandrogenismo em mulheres obesas com SOP por reduzir a resistência à insulina e a hiperinsulinemia. A maioria dos estudos focou a restrição de energia ao invés da composição dietética das refeições. Em curto prazo, a terapia dietética na SOP deve objetivar a perda de peso, a melhora de sintomas e influenciar na restauração da fertilidade em mulheres que desejam engravidar. Uma melhoria nos aspectos metabólicos e reprodutivos é relacionada com o restabelecimento da sensibilidade a insulina, sugerindo que a dieta ideal para SOP é aquela que reduz a resistência a insulina. Assim, uma dieta com baixo percentual de gordura saturada e alto teor de fibras com predominância de alimentos com baixo índice glicêmico é recomendada para essas mulheres.

Palavras-chave: terapia nutricional, ovário policístico, revisão sistemática

VITAMINA A E RBP4 E SUA RELAÇÃO COM RESISTÊNCIA À INSULINA E DIABETES

Rafaella de Souza Del Marchesato e Claudia Teresa Bento
Instituto de Nutrição Josué de Castro/ Universidade Federal do Rio de Janeiro.

A vitamina A é uma vitamina lipossolúvel, armazenada no fígado, tecido adiposo, rins e pulmão. Para ser transportada é necessária a presença de uma proteína carreadora de retinóides: a RBP4. Atualmente há evidências da relação entre as concentrações séricas de vitamina A, RBP4 e resistência à insulina. Com este trabalho, podemos verificar que baixas concentrações de vitamina A prejudicam a captação de glicose pelos tecidos, sendo este um marcador de risco para o diabetes mellitus (DM). A vitamina A, sendo um antioxidante, influencia na redução do estresse oxidativo, diminuindo a probabilidade do desenvolvimento do DM. Indivíduos com altas concentrações de RBP4 estão mais propensos a desenvolverem resistência à insulina e posteriormente diabetes mellitus tipo 2.

EFEITOS DO PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNEO NOS FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES

Vanessa Mayer de Oliveira Bastos e Avany Fernandes Pereira.
Instituto de Nutrição Josué de Castro/ Universidade Federal do Rio de Janeiro.

As Doenças Cardiovasculares (DCVs) são as maiores causas de morbimortalidade no mundo. Inúmeros fatores contribuem para o seu desenvolvimento sendo classificados como fatores de risco modificáveis e não modificáveis. Dentre os fatores de risco modificáveis, a dieta tem um papel muito importante na gênese das DCVs. Relatar os efeitos do padrão alimentar mediterrâneo nos fatores de risco cardiovasculares. A revisão de literatura foi realizada através do levantamento bibliográfico de artigos científicos em periódicos indexados nas bases de dados: *Scielo, Lilacs, Journals Ovid, Periódicos Capes, Medline e Pubmed*. O período da busca bibliográfica compreenderá o período de seis anos (2003-2009). Os idiomas dos artigos utilizados foram português, inglês e espanhol. A Dieta Mediterrânea (DM) é caracterizada pelo consumo diário de alguns grupos de alimentos típicos da região Mediterrânea, tais como cereais integrais, leguminosas, peixes, óleo de oliva extra-virgem, frutas frescas, nozes, vegetais, plantas selvagens e vinho tinto como bebida alcoólica opcional. Essa dieta, juntamente com atividade física adequada, satisfaz a necessidade de nutrientes, e proporciona quantidades suficientes de outros constituintes alimentares, que parecem ter efeitos benéficos na saúde e na prevenção de DCVs. O efeito protetor exercido por estes alimentos tem sido atribuído, em parte, à presença de compostos antioxidantes, dentre os quais se destacam os compostos fenólicos, além dos bem conhecidos β -caroteno, vitamina C e vitamina E, além de fibras e presença de ácidos graxos insaturados. Esses efeitos agem sobre os fatores de risco, tais como obesidade, pressão arterial e lipemia, diminuindo a incidência de doenças crônicas não transmissíveis. Evidencia-se que quanto maior a aderência à DM, menor é o risco de mortalidade geral e cardiovascular, melhorando a qualidade e aumentando a expectativa de vida.

Palavras chave: dieta mediterrânea, doenças cardiovasculares, fatores de risco, obesidade, hiperadiposidade abdominal, lipemia, glicemia e resposta inflamatória.

ALERGIA AO LEITE DE VACA EM LACTENTES

Verônica Cristina Mayrinck Victorio e Elisa Maria de Aquino Lacerda
Instituto de Nutrição Josué de Castro/ Universidade Federal do Rio de Janeiro

Este trabalho tem por objetivos descrever métodos para o diagnóstico de alergia alimentar, determinar os sintomas e a prevenção de alergia ao leite de vaca e descrever os tratamentos para alergia ao leite de vaca em lactentes. O leite de vaca utilizado em substituição ao leite materno tem sido introduzido precocemente na alimentação do lactente, sendo o principal alimento envolvido no desenvolvimento da alergia alimentar. Trata-se de uma revisão narrativa acerca da alergia alimentar ao leite de vaca em lactentes. A alergia alimentar mais comum na idade pediátrica é a alergia ao leite de vaca. Esta possui sintomas variados que dificultam seu diagnóstico. Confirmado o diagnóstico, o tratamento empregado é a dieta de exclusão do leite de vaca. Nestas dietas deve-se avaliar a necessidade de utilização de suplementos de nutrientes, principalmente o cálcio. A dieta de escolha, neste caso, é à base de leite de soja. Nestes casos, é fundamental que pais e familiares sejam corretamente orientados pelos profissionais de saúde quanto à dieta de exclusão e as possibilidades de substituição do alérgeno, por meio da leitura dos rótulos dos alimentos.

Palavras-chave: alergia ao leite de vaca, diagnóstico, prevenção, tratamento, lactente.

POLIFENÓIS NA PREVENÇÃO DO CÂNCER

Flávia de Carvalho Ribeiro¹ e Mauro Sola-Penna²
¹Instituto de Nutrição Josué de Castro/ Universidade Federal do Rio de Janeiro
²Faculdade de Farmácia/ Universidade Federal do Rio de Janeiro

Com o aumento das expectativas de vida as neoplasias ganham destaque. No perfil de mortalidade no Brasil, elas ocupam o segundo lugar como causa de óbito. O principal grupo de agentes indutores da carcinogênese é representado pelas espécies reativas do oxigênio e nitrogênio e outros radicais livres que induzem diversas injúrias celulares e nucleares. O principal grupo de agentes inibidores da carcinogênese é representado por antioxidantes, bloqueadores de radicais livres. Os polifenóis são os antioxidantes mais abundantes da dieta, estão amplamente espalhados na natureza e são encontrados principalmente em alimentos de origem vegetal. Os compostos polifenólicos representam uma grande família de moléculas e compõem importante parte da dieta humana, com flavonóides e ácidos fenólicos sendo os mais comumente encontrados nos alimentos. Os flavonóides representam uma grande variedade de estruturas polifenólicas, ocorrendo amplamente em frutas, vegetais, chá e vinho tinto. A alimentação pode fornecer ao organismo, simultaneamente, diversos polifenóis e cada um em concentrações diferentes. Diversos estudos têm demonstrado que o consumo de substâncias antioxidantes na dieta pode produzir uma ação protetora contra os danos causados pelos processos oxidativos celulares. Existem fortes evidências quanto à redução de cânceres de boca, faringe, esôfago, pulmão, estômago e cólon pelo consumo de frutas e hortaliças. Efeitos moderados foram observados em cânceres de mama, pâncreas e bexiga. Entretanto, em outros tipos desta doença, os dados não são suficientes para determinar uma conclusão dos efeitos benéficos desses alimentos sobre essa enfermidade. Há evidências de que os polifenóis provenientes de fontes alimentares são benéficos à saúde. Entretanto, a relação entre sua bioatividade e suas propriedades antioxidantes requer mais estudos. Estes estudos são de extrema importância devido à alta incidência de Câncer na maioria das populações e podem contribuir para se encontrar maneiras alternativas, não medicamentosas, para o controle destes.

Palavras-chave: câncer, polifenóis, antioxidantes.

AValiação do Consumo Habitual de Cálcio e Sua Associação com a Adiposidade Corporal e o Perfil Metabólico em Indivíduos Hipertensos

Danielle Costa Carvalho¹, Claudia Teresa Bento¹ e Márcia Simas²
¹Instituto de Nutrição Josué de Castro/Universidade Federal do Rio de Janeiro
²Instituto de Nutrição/Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Evidências recentes sugerem que uma elevada ingestão de cálcio está associada com redução do peso corporal e da obesidade abdominal; aumento da sensibilidade à insulina e melhora do perfil lipídico. Avaliar em indivíduos hipertensos, a associação entre a ingestão habitual de cálcio dietético e: a adiposidade corporal, a obesidade abdominal, a glicemia e o perfil lipídico. Estudo transversal com indivíduos hipertensos adultos (n=54), constando de avaliação: da ingestão alimentar habitual através do questionário de frequência alimentar semi-quantitativo; antropométrica (peso corporal, estatura, índice de massa corporal, circunferência da cintura, circunferência do quadril e relação cintura quadril); do percentual de gordura corporal através de bioimpedância elétrica; da glicemia e do perfil lipídico. Os participantes foram divididos em dois grupos de acordo com a ingestão habitual de cálcio: < 800 mg/dia (grupo A, n=25) e ≥ 800 mg/dia (grupo B, n=29), com base na ingestão média de cálcio, que foi de 831,86 ± 36,44 mg/dia. Os participantes do grupo A em comparação com o grupo B apresentavam valores significativamente mais elevados do índice de massa corporal (P = 0,05). Porém valores de circunferência da cintura, circunferência do quadril e percentual de gordura corporal apesar de maiores não apresentaram significância estatística com P = 0,77, P = 0,51 e P = 0,46 respectivamente. Os valores da relação cintura quadril foram semelhantes nos 2 grupos. As concentrações séricas de colesterol total, colesterol da lipoproteína de alta densidade, colesterol da lipoproteína de baixa densidade e triglicérides foram mais elevadas no grupo A do que no grupo B, mas sem atingir significância estatística. Os resultados do presente estudo sugerem que em indivíduos hipertensos um maior consumo de cálcio dietético pode estar associado a um menor índice de massa corporal.

Palavras-chave: cálcio dietético, laticínios, pressão arterial e obesidade.

EFEITO DE DIFERENTES TIPOS DE FARINHA DE LINHAÇA NAS SENSações SUBJETIVAS DE FOME E SACIEDADE EM MULHERES OBESAS GRAU 1

Rafaela de Azevedo Silveira Rangel¹, Wânia Lúcia Araujo Monteiro² e Glorimar Rosa¹
¹Instituto de Nutrição Josué de Castro/Universidade Federal do Rio de Janeiro
²Faculdade de Medicina/Universidade Federal do Rio de Janeiro

A obesidade é considerada, atualmente, como um dos mais graves problemas de saúde pública. Daí a preocupação em se encontrar um alimento de fácil acesso para este fato. A utilização da farinha de linhaça contribuiria para o aumento da saciedade e redução da fome e, assim auxiliaria no tratamento da obesidade. O objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito do consumo do iogurte desnatado (400g) com diferentes tipos de farinha de linhaça (30g) e goma guar (14g) na sensação de satisfação e saciedade de mulheres obesas grau 1. Métodos: O estudo consistiu em um ensaio clínico com mulheres obesas grau 1, com IMC 30 Kg/m² a 34,9Kg/m² e idade entre 30 e 45 anos, divididas em quatro grupos: suplementado com iogurte e farinha de linhaça marrom integral (FLMI), iogurte e farinha de linhaça marrom desengordurada (FLMD), iogurte e farinha de linhaça dourada (FLD), iogurte e goma guar (GG). As voluntárias iniciaram a ingestão da refeição-teste após jejum noturno de 12hs. Em jejum e após 15, 45, 75 e 105 minutos da ingestão da refeição-teste foi preenchida a escala analógica visual (EAV). Realizou-se ANOVA e Teste de Tukey, para verificação de diferenças das médias após a refeição-teste. Dados encontrados indicam que ao ingerir a FLMD as voluntárias apresentaram menor sensação de fome e maior tempo de satisfação e saciedade. Entretanto, ao avaliar a "vontade de comer algo mais" a FLD apresentou ter maior efeito durante os tempos com relação aos outros suplementos.

Palavras-chave: Fibra, saciedade, obesidade, linhaça

PAPEL DO CÁLCIO NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Cibele Brum de Oliveira¹ e Alexandra Anastácio Monteiro²
¹Instituto de Nutrição Josué de Castro/Universidade Federal do Rio de Janeiro.
²Faculdade de Nutrição/Universidade Federal Fluminense

Esta revisão aborda o metabolismo do cálcio, os mecanismos de transporte envolvidos, os aspectos da absorção e homeostasia do cálcio no organismo humano. O cálcio intracelular tem sido relacionado com a obesidade. Fisiologicamente, as concentrações de Ca²⁺ podem ser reguladas pelos hormônios calcitróficos, que por sua vez, são modulados pela ingestão de cálcio. Estudos verificaram que o aumento intracelular Ca²⁺ nos adipócitos resultam num coordenado estímulo da lipogênese e inibição da lipólise. Efeito inverso tem sido encontrado com o incremento do cálcio em dietas, inibindo a lipogênese e estimulando o processo de lipólise. Diante deste exposto, percebe-se a relevância em revisar os achados que observaram tais resultados, uma vez que podem contribuir para o controle da obesidade.

Palavras-chave: cálcio, metabolismo, obesidade

AValiação de Fatores de Risco para Doenças Coronarianas em Mulheres Hipertensas com Diabetes Mellitus Tipo 2.

Hellen Farias Antunes e Vanessa Chaia Kaippert.
 Instituto de Nutrição Josué de Castro/Universidade Federal do Rio de Janeiro.

As doenças cardiovasculares (DCV) constituem importante causa de morte nos países desenvolvidos e também naqueles em desenvolvimento. Entre os fatores de risco para DCV destacam-se diabetes mellitus (DM), hipertensão arterial sistêmica (HAS), dislipidemias e obesidade. O objetivo foi avaliar a presença de fatores de risco cardiovasculares, incluindo os hábitos alimentares, em mulheres hipertensas, portadoras de DM tipo 2. A amostra foi constituída por 41 mulheres diabéticas do tipo 2 pertencentes ao Programa de Hipertensão e Diabetes do Hospital Municipal do município de Niterói (HMCT). Foram realizadas avaliação antropométrica, exames bioquímicos e anamnese alimentar. Os resultados foram expressos como média e desvio-padrão. Para as análises estatísticas, foi utilizado o *software* SPSS versão 16.0. Foi possível identificar alguns fatores de risco relevantes para DCV, tais como: sedentarismo (83%), HDL-colesterol baixo (82,9%), excesso de gordura corporal, especialmente visceral, além de anormalidades metabólicas já esperadas, como hiperglicemia, hiperinsulinemia e RI. A população em questão ainda mantém hábitos alimentares inadequados, com destaque para a ingestão elevada de gorduras saturadas e insuficiente de ácidos graxos (AG) monoinsaturados, além da relação AG polinsaturados n-6:n-3 próxima ao limite máximo recomendado e baixa ingestão de potássio. Torna-se necessária a identificação desses indivíduos como grupo de alto risco para DCV, os quais necessitam de ação preventiva individual e coletiva por meio de programas de educação em saúde que estimulem a prática de atividade física, adoção de hábitos alimentares saudáveis e diminuição do peso corporal.

Palavras-chave: diabetes mellitus tipo 2, doença cardiovascular, fatores de risco cardiovascular, hipertensão.

ALHO NAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES: SEUS EFEITOS NO METABOLISMO LIPÍDICO

Leilane Evangelista Lima da Silva e Sofia Kimi Uehara
Instituto de Nutrição Josué de Castro/Universidade Federal do Rio de Janeiro.

A doença cardiovascular é a principal causa de mortalidade no Brasil, com cerca de 31% dos óbitos. O alho e seus extratos vêm sendo postulados em trazer benefícios cardiovasculares. A alicina seria o composto ativo responsável por esses efeitos. O uso do alho como coadjuvante no tratamento de dislipidemias seria uma opção de fácil acesso e de baixo custo. Desta forma, a presente revisão visou descrever os principais resultados sobre os efeitos do alho no metabolismo lipídico, destacando os possíveis mecanismos de ação, bem como as recomendações quanto à ingestão e à forma de consumo mais adequada para se alcançar os seus benefícios. Para a revisão bibliográfica, foram utilizadas as bases de dados Scielo, Pubmed e Lilacs, dos comitês nacionais e internacionais de saúde, a partir de publicações disponíveis no período de 2000 a 2009. A maioria dos estudos desta revisão sugere uma relação negativa do alho com as doenças cardiovasculares. A inibição da síntese de colesterol hepático através da diminuição das concentrações da enzima HMG-COA redutase e de outras enzimas lipogênicas, parece ser o mecanismo de ação pelo qual o alho exerce seus efeitos hipocolesterolêmicos. Nos estudos apresentados nesta revisão, há falta de padronização da quantidade de alho ofertada, do tempo de administração, assim como da forma utilizada além de dúvidas em relação à alicina como sendo o verdadeiro composto ativo do alho. Portanto, não houve possibilidade de estabelecer quantidade de alho e nem tempo de administração mínimos que garantam os efeitos hipocolesterolêmicos protetores da doença cardiovascular para serem utilizados na prática clínica.

Palavras-chave: alho, doença cardiovascular, colesterol.

AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E CONTROLE METABÓLICO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM DIABETES TIPO 1 ATENDIDOS EM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO APÓS INTRODUÇÃO DO MÉTODO DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

Rosângela Maria dos Santos Bottari¹ e Patrícia de Carvalho Padilha²
¹Instituto de Nutrição Josué de Castro/Universidade Federal do Rio de Janeiro
²Instituto de Puericultura Martagão Gesteira/Universidade Federal do Rio de Janeiro

O objetivo do presente estudo, foi avaliar o estado nutricional e controle metabólico de crianças e adolescentes com diabetes tipo 1 após a introdução do plano alimentar pelo método de contagem de carboidrato (CCHO). O método do estudo foi descritivo com base em dados secundários, realizado no Ambulatório de Diabetes do Instituto de Puericultura e Pediatria Martagão Gesteira (IPPMG) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Os critérios de inclusão foram crianças e adolescentes não portadores de síndromes genéticas ou doenças crônicas, com plano alimentar estabelecido pelo método CCHO há pelo menos 12 meses. As variáveis foram definidas como antropométricas, sociodemográficas, e clínicas. As análises foram realizadas no pacote estatístico SPSS for Windows versão 15. Foram avaliados 93 crianças e adolescentes com média de idade ao diagnóstico de $6,24 \pm 3,66$ anos, sendo 50,5% do sexo masculino ($n = 47$). As médias de IMC ($p = 0,030$), colesterol total ($p = 0,000$), LDL-c ($p = 0,000$), triglicérides ($p = 0,000$); e HbA1c ($p = 0,001$) diferiram significativamente do início e após 12 meses de dieta por CCHO. A idade ao diagnóstico ($p = 0,000$), tempo de doença ($p = 0,002$) e a quantidade de insulina (unidades/kg/dia; $p = 0,014$) foram preditoras do estado nutricional após 12 meses de CCHO. A CCHO representou uma ferramenta adjuvante para o adequado controle metabólico do DM tipo 1. A flexibilidade alimentar e a conscientização da importância de uma alimentação equilibrada resultou em melhor controle.

Palavras-chave: diabetes mellitus tipo 1, terapia nutricional, estado nutricional, hemoglobina glicosilada

RELAÇÃO ENTRE A COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA E O PERFIL ANTROPOMÉTRICO, CLÍNICO E BIOQUÍMICO DE UM GRUPO DE ADULTOS ATENDIDOS PELA OBRA SOCIAL ANTÔNIO DE AQUINO

Selma Moraes Matos e Grazielle Vilas Bôas Huguenin
Instituto de Nutrição Josué de Castro/Universidade Federal do Rio de Janeiro.

O transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP), representa uma síndrome caracterizada por episódios recorrentes de descontrolada ingestão de alimentos; porém sem qualquer comportamento de compensação para evitar um possível ganho de peso. Junto a isso, o comportamento alimentar exerce um papel fundamental na saúde das pessoas e conseqüentemente, na sua qualidade de vida. O objetivo deste trabalho foi relacionar a compulsão alimentar com o perfil antropométrico, clínico e bioquímico em um grupo de adultos atendidos pela Obra Social Antônio de Aquino. Foram estudados 49 indivíduos e investigados IMC, circunferência de cintura, pressão arterial sistêmica, glicemia de jejum, e perfil lipídico e aplicada a Escala de compulsão alimentar (ECAP) classificando segundo escores <17 para ausência TCAP; entre 18 e 26 TCAP moderada e >26 TCAP grave. Os dados foram analisados, através dos testes t de student e χ^2 , considerando $p < 0,05$. A média de idade foi $45,1 \pm 10,7$ anos e IMC $32,3 \pm 4,5$ Kg/m². Do grupo estudado 26,5% apresentou TCAP. O TCAP estava relacionado com maior IMC ($30,1 \pm 5,24$ kg/m² versus $27,79 \pm 4,87$ kg/m², $p < 0,05$), circunferência de cintura ($106,5 \pm 19,2$ versus $92,3 \pm 20,5$ cm, $p < 0,05$) e colesterol total ($205,17 \pm 55,25$ versus $184,29 \pm 39,94$ mg/dL, $p = 0,053$). Conclui-se que o TCAP apresentou-se relacionada à obesidade, principalmente do tipo abdominal.

Palavras-chave: transtornos alimentares, compulsão alimentar, estado nutricional e obesidade.

GRAU DE SATURAÇÃO DOS LIPÍDIOS DA DIETA NAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Adriana de Andrade Gomes e Eliane Lopes Rosado
Instituto de Nutrição Josué de Castro/Universidade Federal do Rio de Janeiro

As doenças crônicas não transmissíveis são, atualmente, importante problema de saúde pública no Brasil e no mundo, destacando as doenças cardiovasculares (DCV), que representam a maior causa de morte na sociedade atual. Dentre os fatores relacionados à gênese das DCV, a dieta, particularmente a qualidade dos lipídios ingeridos assume papel importante. O objetivo da revisão sistemática foi avaliar a evolução dos estudos desenvolvidos com ácidos graxos e sua relação com as DCV. Foi realizado um levantamento bibliográfico por meio de estratégia de busca virtual, nas bases de dados *PubMed* e *Scielo*. Foram selecionados artigos publicados nos últimos 10 anos, nos quais foram avaliados humanos adultos ou idosos e que realizaram avaliação da ingestão dietética. Após leitura criteriosa, nove trabalhos foram selecionados. Verificou-se que ainda existem controvérsias em relação aos efeitos de cada tipo de ácido graxo na prevenção e controle das DCV, no entanto, destaca-se que os lipídios monoinsaturados e poliinsaturados devem ser priorizados, ao invés dos saturados. Além disso, quando se compara os ácidos graxos poliinsaturados (AGPI), estudos suportam a hipótese de que os AGPI n-3 (ácido linolênico) são mais efetivos na redução do risco das DCV, comparados com os AGPI n-6 (ácido linoléico). Destaca-se ainda, que a adequação da relação entre AGPI n-3 e AGPI n-6 é tão importante quanto ao aumento da ingestão de AGPI n-3.

Palavras-chave: qualidade lipídica, dieta, doenças cardiovasculares.

AS FIBRAS DIETÉTICAS NO CONTROLE DA DIARRÉIA NA NUTRIÇÃO ENTERAL DO PACIENTE ADULTO E PEDIÁTRICO

Cássia Gualberto de Paula Brasil e Elizabeth Accioly
Instituto de Nutrição Josué de Castro/Universidade Federal do Rio de Janeiro

A Terapia nutricional enteral é o conjunto de procedimentos terapêuticos utilizados para manter ou recuperar o estado nutricional do paciente por meio de nutrição enteral. Nutrição Enteral, é um método de administrar nutrientes no sistema gastrointestinal através de uma sonda ou cateter, à pacientes que não podem ter a ingestão oral adequada e que tenham o sistema gastrointestinal funcionando. Suas vantagens comparadas com nutrição parenteral, são comprovadas em diversos estudos científicos. A TNE revela-se uma importante arma no arsenal terapêutico, no cuidado de pacientes com limitações na ingestão oral de alimentos ou com impedimento de uso da via natural de alimentação, mas que tenham preservada a integridade do tubo digestivo para receber nutrição através do artifício de sondas. Trata-se o presente trabalho de revisão bibliográfica clássica nas bases de dados SCIELO e Google Scholar nos últimos 10 anos (2000-2009), incluindo publicações completas em revistas científicas indexadas, nos idiomas português, espanhol e inglês, utilizando-se os seguintes descritores em língua portuguesa e seus respectivos correspondentes nos outros 2 idiomas: *fibras dietéticas, fibras alimentares, diarreia, nutrição enteral, crianças, pediatria*. As indicações para a TNE incluem uma gama de situações, desde que esteja preservada a integridade do tubo digestivo para receber nutrição através do artifício de sondas. Revela-se a diarreia como uma das complicações que, por outro lado, pode estar associada à doença de base do paciente. Mesmo na vigência de diarreia, o uso da TNE pode ser indicado, inclusive com fórmulas contendo fibras alimentares. Estas auxiliam na regularização do trânsito intestinal, além de outros benefícios à saúde humana, já documentada. Tais vantagens beneficiam, sobretudo, crianças, tendo em vista o maior risco desse grupo populacional às doenças diarreicas agudas e os potenciais prejuízos ao estado nutricional a qual está sujeito o organismo infantil. A nutrição de crianças gravemente enfermas motivou novas fórmulas dietéticas e soluções enterais possibilitando uma dieta mais específica para cada paciente. Novos esforços ainda poderão ser empreendidos para aperfeiçoamento desta modalidade de terapia nutricional, com base nos avanços tecnológicos nas áreas de alimentos e farmacêutica, proporcionando maior segurança de uso e maximizando os benefícios para a clientela assistida.

Palavras-chave: terapia nutricional, fibras, diarreia

EFEITO DA DIETA HIPOCALÓRICA ASSOCIADA À SUPLEMENTAÇÃO COM FARINHA DE LINHAÇA MARROM INTEGRAL NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E NA REMISSÃO DE FATORES DE RISCOS CARDIOVASCULARES EM MULHERES OBESAS.

Diuli Alves Cardoso¹, Wânia Lúcia A. Monteiro² e Glorimar Rosa¹
¹Instituto de Nutrição Josué de Castro/ Universidade Federal do Rio de Janeiro.
²Faculdade de Medicina/Universidade Federal do Rio de Janeiro

Nosso estudo avaliou o efeito da dieta hipocalórica associada à suplementação da farinha de linhaça marrom integral (FLMI), na redução de peso corporal, índice de massa corporal (IMC), composição corporal e na remissão de fatores de risco cardiovasculares. Realizou-se ensaio clínico randomizado longitudinal, com 40 mulheres obesas (20 controles) e (20 suplementadas com FLMI). Verificou-se o peso, IMC, circunferências da cintura, coxa e quadril, massa magra, gorda, água corporal total e percentual de gordura corporal, glicemia, perfil lipídico, insulina, resistência à insulina e dados dietéticos. Observamos nos dois grupos redução significativa do peso, IMC, circunferências da cintura e do quadril. A massa gorda reduziu significativamente nos dois grupos. E o percentual de gordura corporal, apenas no grupo suplementado. No grupo suplementado o LDL-col, VLDL-col, triglicéridos e sensibilidade a insulina obteve significância estatística. O colesterol total reduziu significativamente nos dois grupos. A dieta hipocalórica associada à suplementação com FLMI promoveu redução do peso e IMC, composição corporal, e remissão dos fatores de risco cardiovasculares.

Palavras-chave: dieta hipocalórica, farinha de linhaça marrom integral, fibras, doenças cardiovasculares, obesidade.

EFEITO DA DIETA HIPOCALÓRICA BALANCEADA E DA SUPLEMENTAÇÃO COM FARINHA DE BERINJELA NA REMISSÃO DOS FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR.

Aline de Castro Pimentel¹, Wânia Lucia Araújo Monteiro² e Glorimar Rosa¹
¹Instituto de Nutrição Josué de Castro/ Universidade Federal do Rio de Janeiro
²Faculdade de Medicina/Universidade Federal do Rio de Janeiro

O presente trabalho visou avaliar os efeitos da suplementação de farinha de berinjela associada a uma dieta hipocalórica balanceada na remissão de fatores de risco cardiovasculares. Foram estudadas 14 mulheres com IMC entre 30-34,9Kg/m², randomizadas em 2 grupos: grupo experimental (grupo B), submetido a dieta hipocalórica e suplementado com 14g de farinha de berinjela por dia e grupo controle (grupo C), o qual foi submetido à dieta hipocalórica sem suplementação. A duração do estudo foi de 60 dias, sendo realizado acompanhamento nutricional a cada quinze dias e coleta de sangue a cada 30 dias. As voluntárias, de ambos os grupos, apresentavam obesidade grau 1, além de adiposidade central, excesso de gordura corporal e alterações na pressão arterial sistêmica. No grupo experimental, observou-se que houve redução significativa da circunferência da cintura (p<0,02) e da concentração sérica de ácido úrico (p<0,02), fato que não ocorreu no grupo controle. Houve tendência a redução das concentrações séricas de triglicéridos, colesterol total, LDL-colesterol e VLDL-colesterol. Concluindo que a farinha de berinjela aliada a um controle nutricional exerce um modesto efeito em alguns fatores de risco cardiovascular como a dislipidemia, gordura corporal e visceral, pressão arterial sistêmica e altas concentrações de ácido úrico. Entretanto, deve-se salientar que apesar da melhora desses fatores, os mesmos não atingiram os valores de normalidade, de acordo com o que é preconizado pela IV Diretriz Brasileira sobre dislipidemias e prevenção da aterosclerose. Sendo necessária a realização de mais ensaios clínicos para que se obtenham resultados mais consistentes.

Palavras-chave: farinha de berinjela, fatores de risco, doenças cardiovasculares.

EFEITO DA INGESTÃO DIETÉTICA DE ÁCIDOS GRAXOS POLIINSATURADOS DA SÉRIE N-3 NA SENSIBILIDADE À INSULINA: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Marcela Frias Barbosa e Sofia Kimi Uehara
Instituto de Nutrição Josué de Castro/ Universidade Federal do Rio de Janeiro

A resistência à insulina é definida como a resposta diminuída às ações da insulina. A composição da dieta desempenha importante papel na sensibilidade à insulina (SI). Estudos revelam que os ácidos graxos poliinsaturados (AGPI) da série n-3, presentes principalmente no óleo de peixe, estão envolvidos na melhora da SI. A presente revisão visou descrever os principais resultados sobre os efeitos dos AGPI da série n-3 na SI, destacando os possíveis mecanismos de ação e as recomendações quanto à sua ingestão. Estudos realizados com animais e humanos sem DM2 sugerem melhora da SI com doses diárias que variaram de 1,8 a 6,4 g (animais) e de 3,0 a 3,6 g (humanos sem DM2). Os possíveis mecanismos de ação dos AGPI da série n-3 na melhora da SI envolvem a ativação do receptor ativado por proliferadores de peroxissomas, aumento das concentrações plasmáticas de adiponectina e redução do tecido adiposo visceral. Destacamos que nos estudos realizados com humanos com DM2, a suplementação com AGPI da série n-3 não resultou na melhora da SI, sendo que a dose diária investigada variou de 1,8 a 3g. A presente revisão sugere que os AGPI da série n-3 promovem melhora da SI em animais e humanos sem DM 2. Contudo, na presença do DM 2, os AGPI da série n-3 parecem não exercer efeito sobre a SI.

Palavras-chave: ácidos graxos poliinsaturados da série n-3; sensibilidade à insulina; óleo de peixe.

INFLUÊNCIA DA LINHAÇA E DA INGESTÃO HABITUAL DE LIPÍDIOS NO APETITE DE MULHERES SUBMETIDAS À CIRURGIA BARIÁTRICA

Gigliane Cosendey Menegati, Larissa Cohen e Eliane Lopes Rosado.
Instituto de Nutrição Josué de Castro/ Universidade Federal do Rio de Janeiro

A cirurgia bariátrica é uma alternativa para o tratamento da obesidade. A linhaça é um alimento rico em ácidos graxos polinsaturados (AGPI) e fibras, podendo influenciar no apetite e na perda e manutenção do peso corporal no pós-operatório tardio. Objetivou-se verificar a influência da linhaça e da ingestão habitual de lipídios no apetite de mulheres submetidas à gastroplastia com Y de Roux (RYGBP). Foi realizado um estudo transversal com 6 mulheres após período mínimo de 2 anos de pós operatório, as quais receberam dois tipos de refeição, contendo linhaça integral ou desengordurada, em momentos diferentes. Aplicou-se a Escala Analógica Visual em jejum (T0), imediatamente após ingestão (T1) e 60, 120 e 180 minutos da mesma (T60, T120 e T180). Avaliaram-se os parâmetros antropométricos, de composição corporal, bioquímicos e dietéticos (registros alimentares de três dias). A composição química da dieta ingerida foi avaliada com o auxílio do programa DietPro 5i. Utilizou-se o programa SPSS versão 16 para as análises estatísticas dos dados, considerando-se significativo $p < 0,05$. Todas as voluntárias apresentavam obesidade grau I e hiperadiposidade central, com parâmetros bioquímicos normais. A ingestão dietética habitual foi adequada em energia e macronutrientes, porém reduzida em fibras. Mulheres que com maior ingestão habitual de lipídios apresentaram tendência ($p=0,06$) à menor satisfação após ingestão da linhaça integral. A linhaça integral promoveu maior saciedade, comparada com a linhaça desengordurada. Portanto, a dieta habitual hiperlipídica pode resultar em menor satisfação frente à refeição contendo lipídios, influenciando no volume da mesma, porém os lipídios da linhaça podem promover maior saciedade, auxiliando no controle da frequência das refeições posteriores.

Palavras-chave: linhaça, apetite, cirurgia bariátrica, lipídio

O CONSUMO ALIMENTAR DE PEIXES NA DIETA DE IDOSOS E SEU PAPEL NA PREVENÇÃO DA DOENÇA DE ALZHEIMER

Milena Amarante de Almeida Mussi da Silva, Fabiana Amaral D'Oliveira e Andréa Abdala Frank Valentim
Instituto de Nutrição Josué de Castro/ Universidade Federal do Rio de Janeiro

A população brasileira vem passando por um longo e contínuo processo de envelhecimento, sendo necessária uma reorganização da saúde pública para garantir a atenção ao idoso, principalmente no que diz respeito às demências, sendo a doença de Alzheimer, a que mais se destaca dentre as mesmas. O Alzheimer é considerado uma doença neurodegenerativa irreversível e de aparecimento incerto, onde pacientes com a mesma apresentam um baixo teor de ácido docosahexanóico (DHA) no cérebro quando comparados a outros sem a doença. Alimentos ricos em DHA parecem demonstrar benefícios no tratamento do Alzheimer, especialmente em relação ao declínio cognitivo, e até mesmo como forma de prevenção da própria doença em si. O DHA estaria relacionado com o aumento da produção da proteína LR11, que geralmente é encontrada em concentrações reduzidas em pacientes com a doença de Alzheimer, acreditando-se que este seja um fator causador da doença, uma vez que a mesma seria responsável por destruir a proteína que estaria associada com a formação de placas que são tóxicas para os neurônios no cérebro, levando à doença de Alzheimer. Os ácidos graxos da família n-6 e n-3 podem ser obtidos através de consumo dietético ou produzidos pelo próprio organismo, através da ação de enzimas. Acredita-se que uma ingestão equilibrada entre DHA e ácido eicosapentanóico (EPA), aproximadamente 380 mg, poderia prevenir o declínio cognitivo. Quantidade esta que poderia ser encontrada em 20g de salmão ou 100g de bacalhau, sendo consumidos de duas a três vezes por semana.

Palavras-chave: idosos; Alzheimer; ácido docosahexanóico; ácido eicosapentanóico

INFLUÊNCIA DO GRAU DE SATURAÇÃO DOS LIPÍDIOS DA DIETA NA OBESIDADE

Suzana Patrícia de Sá-Silva e Eliane Lopes Rosado
Instituto de Nutrição Josué de Castro/ Universidade Federal do Rio de Janeiro.

O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão sistemática acerca dos efeitos da ingestão de lipídios saturados e/ou insaturados na obesidade. Foi realizada uma busca criteriosa na base de dados do PubMed e Science Direct. Foram selecionados 11 estudos publicados entre 1994 e 2009. Nove estudos encontraram efeitos positivos das dietas ricas em ácidos graxos insaturados (AGI) no controle de peso corporal em indivíduos com sobrepeso e obesidade. Apenas dois não observaram diferenças no peso e composição corporal entre os grupos que receberam dieta rica em lipídios insaturado ou saturado. Conclui-se que em humanos, a qualidade lipídica da dieta apresenta papel importante no controle da obesidade e os AGI parecem exercer efeitos positivos na perda de peso e melhora da composição corporal.

Palavras-chaves: lipídios, dieta, obesidade.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM GRUPO DE MULHERES: UMA EXPERIÊNCIA PARA A CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Célia Maria Patriarca Lisboa¹ e Thais Salema²
¹Instituto de Nutrição Josué de Castro/Universidade Federal do Rio de Janeiro
²Instituto de Nutrição/ UNIRIO

Pesquisas têm demonstrado que há hoje, no Brasil e no mundo, um elevado consumo de alimentos refinados, ricos em gorduras e açúcares e uma redução do consumo de carboidratos complexos e fibras, favorecendo a coexistência de quadros endêmicos de subnutrição e de obesidade. Essas pesquisas evidenciam também uma mudança na forma de obtenção e preparo dos alimentos pela população, associados ao aumento de sedentarismo e a novos modos de vida. Esta mudança no perfil alimentar vem se constituindo como risco para a saúde de toda população. Esta pesquisa consiste de uma investigação quanti-qualitativa, de intervenção nutricional, que tem como foco ações de promoção de práticas alimentares saudáveis, na qual se buscou desenvolver ações de promoção de práticas alimentares saudáveis em um grupo de mulheres frequentadoras da Igreja Batista do Moneró, Ilha do Governador, Rio de Janeiro, Brasil, buscando através da educação nutricional, contribuir para a reflexão sobre a importância da alimentação e da construção de hábitos alimentares saudáveis para a saúde. Apesar do curto espaço de tempo de execução da pesquisa, evidenciou-se que os resultados encontrados apontam mudanças de vários aspectos do consumo e do comportamento alimentar entre as participantes da intervenção nutricional educativa. As modificações dos hábitos alimentares identificadas na presente pesquisa apresentam características positivas, no que se refere à diminuição do consumo de carboidratos simples e aumento do consumo de frutas e vegetais, fontes de fibras, carboidratos complexos, vitaminas e sais minerais. Neste sentido, pode-se concluir que práticas de alimentação saudáveis podem desempenhar papel fundamental no controle e prevenção de doenças crônico-degenerativas, promovendo uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: hábitos alimentares, alimentação, promoção de saúde, mulheres.

AValiação de um programa estruturado para perda de peso em mulheres com sobrepeso e obesidade

Thalita Fialho da Rocha e Avany Fernandes Pereira
Instituto de Nutrição Josué de Castro/Universidade Federal do Rio de Janeiro

A obesidade é um distúrbio metabólico caracterizado pelo excesso de gordura corporal, tornando-se um dos problemas de saúde pública de maior relevância no mundo. O objetivo foi avaliar um programa estruturado para perda de peso em mulheres com sobrepeso e obesidade. A amostra foi composta por 15 mulheres, diagnosticadas com sobrepeso e/ou obesidade. Foram medidos peso corporal e estatura para cálculo do Índice de Massa Corporal e circunferência de cintura e medida da pressão arterial sistêmica. Após foram realizadas orientações nutricionais. Foi elaborado questionário de frequência alimentar (QFA) com lista de 93 alimentos com 9 possibilidades de resposta. Todas as voluntárias perderam peso após o programa, sendo que 13% (n= 2) obteve perda de 9,5 kg em dois meses de tratamento, 40% (n= 6) atingiram a perda de 4 a 8,9 kg e 20% (n=3) perderam de 2,6 a 3,9 kg. Apenas 27% (n=4) não atingiram nenhuma das metas propostas para perda de peso, apresentando perda média de $1,2 \pm 0,6$ kg em dois meses de estudo. Na avaliação do QFA observamos antes da intervenção, elevado consumo de carboidratos simples, gorduras e sódio, após identificamos adesão ao leite desnatado e diminuição do consumo de açúcar simples. Foi verificada mudança no modo de preparo dos alimentos, no momento inicial observou-se maior prevalência de preparações fritas e cozidas, posteriormente cozidas e ensopadas. Desta forma, o programa foi eficaz para estimular a mudança dos hábitos alimentares e de vida, refletindo na melhora do perfil antropométrico e conseqüentemente na saúde, enfatizando a necessidade do acompanhamento nutricional de pacientes com sobrepeso ou obesidade.

Palavras-chave: obesidade, índice de massa corporal, circunferência de cintura, questionário de frequência alimentar.

PERFIL DEPRESSIVO E NUTRICIONAL DE PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA RENAL CRÔNICA DEPENDENTES DE TRATAMENTO HEMODIALÍTICO.

Tatiane Nunes da Silva Santos, Fernanda Bastos de Oliveira e Cláudia Teresa Bento

Perfil Depressivo e Nutricional de pacientes com Insuficiência Renal Crônica dependentes de tratamento Hemodialítico. Professora Orientadora: Cláudia Teresa Bento. Co-orientação: Fernanda Bastos de Oliveira Aluna: Tatiane Nunes da Silva Santos Monografia de Conclusão do Curso de Especialização em Nutrição Clínica. Universidade Federal do Rio de Janeiro Centro de Ciências da Saúde Instituto de Nutrição Josué de Castro Departamento de Nutrição e Dietética Curso de Especialização em Nutrição Clínica – CENC. A insuficiência renal crônica (IRC) é uma síndrome clínica decorrente da perda progressiva, lenta e irreversível das funções renais. A hemodiálise (HD) é o tratamento dialítico que vem gradativamente ampliando seu espaço como modalidade terapêutica para pacientes com problemas renais crônicos. Em se tratando de pacientes submetidos à hemodiálise, percebe-se facilmente a identificação da depressão, já que a depressão é usualmente associada com alguma perda, e as perdas são normalmente numerosas e duradouras para os portadores de IRC. E sua extensão ao longo do tempo nesse pacientes traz como conseqüência a mortalidade. Em se tratando do estado nutricional dos pacientes renais crônicos, vários estudos demonstraram que as medidas da composição corporal tendem a se modificar, pois a diálise prolongada esta associada com um significativo declínio de todos os parâmetros de avaliação nutricional. Portanto se faz importante avaliar o estado nutricional e o grau depressivo dos pacientes submetidos à diálise, para prevenir a desnutrição justamente para melhorar a qualidade de vida destes, diminuindo assim as possíveis complicações dessa população. O objetivo do presente trabalho foi de fazer uma revisão literária científica sobre o perfil depressivo e nutricional de pacientes em tratamento de hemodiálise na insuficiência renal crônica. Para a realização do presente trabalho foi realizado um levantamento bibliográfico nas seguintes bases de dados: Scielo, Science Direct, Google Acadêmico, Pubmed, Sociedade Brasileira de Psiquiatria e Medline. Foram selecionados artigos em inglês e português abrangendo os últimos 11 anos. Conclui-se então, que há uma grande relação do estado depressivo com o estado nutricional dos portadores de insuficiência renal crônica, em especial aqueles que realizam terapia renal substitutiva, como a hemodiálise, e que a desnutrição energético-proteica têm se tornado relevante nesse grupo de pacientes, uma vez que a depressão leva a uma menor ingestão, que leva a um menor consumo de alimentos e menor absorção de nutrientes, gerando assim um estado inflamatório crônico, e que em muitas situações aumenta a mortalidade dessa população.

Palavras-chave: Depressão, estado nutricional, hemodiálise, estado inflamatório e insuficiência renal crônica.

INGESTÃO DE LIPÍDEOS EM INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 1

Priscila Mansur Leal, Eliane Lopes Rosado, Débora Lopes Souto, Erika dos Santos Lima e Mariana Paes de Miranda
Instituto de Nutrição Josué de Castro – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil

O diabetes mellitus (DM) é um distúrbio metabólico caracterizado por hiperglicemias crônicas. A terapia nutricional é importante para a melhora da glicemia e perfil lipídico. O objetivo foi avaliar a influência da ingestão dietética habitual no metabolismo dos lipídios e glicídios em pacientes com DM 1. 19 pacientes com DM 1 foram avaliados através da antropometria (índice de massa corporal e circunferência da cintura), composição corporal por bioimpedância elétrica e parâmetros bioquímicos após 8 horas de jejum. A avaliação dietética foi realizada através da análise do recordatório alimentar de três dias pelo software DietPro 5i. Os grupos foram divididos de acordo com o consumo de ácidos graxos saturados ($G1 < 10\%$ VET e $G2 > 10\%$ VET). A análise estatística foi realizada no SPSS 16.0, considerando $p < 0,05$. A massa gorda foi maior no G1 e apesar de apresentar um consumo menor de ácidos graxos saturados, também mostrou um menor consumo de ácidos graxos monoinsaturados e ácidos graxos poliinsaturados. Os parâmetros não foram influenciados pelo grau de saturação dos lipídios. A composição corporal pode ser influenciada pela qualidade dos lipídios dietéticos.

Palavras-chave: diabetes mellitus, perfil lipídico, metabolismo da glicose, proteína C-reativa, composição corporal, ingestão dietética habitual.

AValiação nutricional e risco coronariano em indivíduos submetidos a check-up.

Barbara Zanandrea Rocha e Vanessa Chaia Kaippert
Instituto de Nutrição Josué de Castro - Universidade Federal do Rio de Janeiro

Identificar indivíduos assintomáticos, predispostos a eventos coronarianos é crucial para prevenção e definição de metas terapêuticas. Neste contexto destaca-se o Escore de Risco de Framingham. Através da avaliação do estado nutricional e risco coronariano de indivíduos submetidos a *check-up* foi desenvolvido estudo envolvendo 119 executivos, ambos os gêneros, idade entre 20 e 60 anos, submetidos à avaliação periódica de saúde. Analisou-se peso, estatura, circunferência da cintura, razão cintura-quadril, gordura corporal, índice de massa corporal, pressão arterial, colesterol total e frações, triglicerídeos, glicose, atividade física e tabagismo. O risco cardiovascular foi estimado pelo Escore de Framingham. Análises estatísticas foram realizadas no programa SPSS versão 16.0. Foram considerados significantes valores de $p < 0,05$. Como resultado identificou-se que 14,3% eram tabagistas e 51,3% considerados ativos. Os grupos demonstraram valores normais de pressão arterial. À avaliação antropométrica mulheres apresentaram IMC ($24,7 \pm 3,9$) e CC ($78,5 \pm 9,6$) normais e homens excesso de peso ($26,9 \pm 3,8$) e gordura visceral ($96,09 \pm 9,40$). Nos exames laboratoriais, homens e mulheres demonstraram glicemia de jejum e TG normais e HDL-colesterol baixo. Homens apresentaram valores inadequados de colesterol total ($208,7 \pm 39,1$) e LDL-colesterol ($135,5 \pm 33,8$). O risco médio para eventos coronarianos foi de 5% para homens e 1% para mulheres, sendo estas classificadas como baixo risco. Entretanto, entre os homens, 16,5% tinham risco moderado. Concluiu-se que executivos do gênero masculino apresentaram excesso de peso corporal e gordura visceral, mulheres eram eutróficas. Os executivos apresentaram baixo risco cardiovascular, onde homens tiveram maior risco, principalmente aqueles com maior IMC.

Palavras-chave: Escore de risco de Framingham. Risco coronariano. Doenças cardiovasculares. Avaliação do estado nutricional.

HÁBITOS ALIMENTARES PRÉ E PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA-ESTUDO DE CASO

Ilzilane Pereira Barbosa e Silvia Eliza Almeida Pereira Freitas
Instituto de Nutrição Josué de Castro – Universidade Federal do Rio de Janeiro

A obesidade emergiu como uma epidemia em países desenvolvidos, durante as últimas décadas do século XX. A cirurgia bariátrica tem se mostrado eficaz em promover uma perda significativa e sustentada de peso em pessoas que sofrem de obesidade e tratamentos sem sucessos. O presente trabalho teve como objetivo avaliar as mudanças no comportamento alimentar de uma paciente submetida a cirurgia bariátrica. Para realização deste trabalho foi realizado um estudo de caso com uma paciente submetida a cirurgia bariátrica pela técnica de Fobi-Capella, na qual foi acompanhada no período de 6 meses para a avaliação da ingestão dietética pós cirurgia bariátrica. Após a realização da cirurgia a paciente obteve aumento nos níveis séricos de HDL colesterol, o qual encontrava-se abaixo dos valores de normalidade, obteve redução dos níveis séricos de ácido úrico o qual se encontrava acima dos valores de normalidade, os valores bioquímicos de alguns nutrientes apresentaram redução após 6 meses de cirurgia, mas sem atingir limite críticos. As enfermidades citadas pela paciente tiveram melhora clínica. A redução de peso foi 40 Kg, valor este próximo ao descrito para casos semelhantes e após 6 meses de cirurgia a paciente relatou melhora da auto-estima, além de ter parado o tabagismo. Nesse estudo de caso pode-se concluir que após a realização da cirurgia a paciente foi submetida a mudança e melhora na ingestão dietética, das doenças associadas melhora na qualidade de vida que a cirurgia bariátrica por si só não é a cura da obesidade para o sucesso da cirurgia é fundamental a participação do paciente e o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar.

Palavras-chave: Obesidade, Cirurgia Bariátrica, Ingestão Dietética.

SOBREPESO E OBESIDADE PRÉ-GESTACIONAIS: PREVALÊNCIA E DESFECHOS ASSOCIADOS À GESTAÇÃO

¹ Gisele Seabra, ² Patrícia de Carvalho Padilha e ¹ Cláudia Saunders
¹ Instituto de Nutrição Josué de Castro - Universidade Federal do Rio de Janeiro
² Instituto de Puericultura e Pediatria Martagão Gesteira da UFRJ.

Descrever o resultado obstétrico de mulheres com sobrepeso/obesidade atendidas no Serviço de Pré-Natal de uma Maternidade Pública no Rio de Janeiro. estudo transversal, com 433 puérperas (≥ 20 anos) atendidas na Maternidade Escola da Universidade Federal do Rio de Janeiro e seus respectivos recém-nascidos. As informações foram coletadas em prontuários e entrevistas no período de junho de 2005 a setembro de 2006. A avaliação da razão de chance entre a obesidade e os desfechos gestacionais se deu por meio da *odds ratio* (OR), bem como os intervalos de confiança (IC) de 95%. A prevalência de sobrepeso/obesidade nesta casuística foi de 24,5% (n=106). Observou-se uma associação entre ganho de peso inadequado e a frequência de sobrepeso/obesidade (p=0,000; OR=2,25 IC 95% 1,4-3,5), embora a média de ganho ponderal total tenha sido menor do que a do grupo eutrófica/baixo peso significativamente (p= 0,012), esta foi superior a recomendada para as faixas de estado nutricional. A intercorrência mais frequente observada foi a síndrome hipertensiva na gestação (SHG), com frequência de 11,3% (n= 12; p=0,016; OR 1,2; IC 95% 1,0-1,4). A inadequação do estado nutricional está intimamente ligada a riscos de morbimortalidade perinatais, devendo as gestantes com sobrepeso/obesidade serem adequadamente monitoradas na assistência pré-natal.

Palavras- Chave: Obesidade, gestação, macrossomia, puerpério.

INFLUÊNCIA DA INGESTÃO DE CÁLCIO SOBRE O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE ADOLESCENTES

Annézia Martins Marques e Alexandra¹ e Alexandra Anastácio²
¹ Instituto de Nutrição Josué de Castro - Universidade Federal do Rio de Janeiro
² Universidade Federal Fluminense

O mecanismo de associação cálcio e obesidade é o influxo de cálcio para o meio intracelular, inibindo a fosforilação da lipase hormônio sensível, reduzindo a oxidação de gordura. O estudo de mecanismos que associem a prevenção da obesidade à uma dieta com maiores níveis de cálcio é relevante, à medida que observa-se um baixo consumo de cálcio entre adolescentes. O estudo teve como objetivo analisar a influência da ingestão de cálcio sobre o índice de massa corporal de adolescentes. A avaliação se deu por meio do recordatório de 72 horas, e para a auto-avaliação critério de Tanner. A análise foi realizada a partir do software Food Processor e Statgraphics. Foram avaliados 20 adolescentes, 10 meninas e 10 meninos. Em relação ao Índice de Massa Corporal observaram-se, 30% das meninas e 20 % dos meninos apresentavam sobrepeso, de acordo com os parâmetros da WHO (1995). O cálcio da dieta apresentou uma correlação negativa com índice de massa corporal de meninas que ingeriam menos de 600 mg de cálcio por dia. O grupo de meninos não apresentou correlação entre a ingestão de cálcio e o índice de massa corporal. O índice de massa corporal dos adolescentes estudados se apresentou adequado, entretanto, nosso estudo preliminar sugere que a baixa ingestão de cálcio contribua para o aumento do índice de massa corporal em meninas. É necessária a realização de novos estudos com um maior tamanho amostral, avaliando indicadores do metabolismo de cálcio, dados de composição corporal, fatores ambientais e maturação sexual.

Palavras – chave: Cálcio, Obesidade, Massa Corporal.