

VERIFICAÇÃO DO USO DE PSYLLIUM (*PLANTAGO OVATA*) NA DIMINUIÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL EM INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS (APOIO UNIP)

Aluna: Adriana Santos Silva Abrunhosa

Orientadora: Profa. Patrícia de S. Kanno

Curso: Nutrição

Campus: Brasília

A obesidade é tratada como uma doença crônica não transmissível pela Organização Mundial de Saúde (OMS) desde 2009. Isto se tornou um problema epidemiológico em vários países e o Brasil faz parte deste conjunto. A alimentação adequada e a prática de exercícios são importantes para o melhoramento da saúde orgânica e mental. Assim, o consumo adequado de macro e micronutrientes se faz necessário, pois auxilia no controle e prevenção de doenças. A ingestão de Fibras Alimentares (FA), por exemplo, contribui maciçamente para aquisição de saúde. Além disso, está intimamente relacionada ao tratamento contra ao aumento ponderal. A pesquisa objetiva o uso da fibra PSYLLIUM na redução do percentual de gordura em indivíduos acima de 20%. O estudo foi composto por 3 grupos sendo: G1 - dieta e uso de psyllium; G2 - uso de psyllium; G3 - controle. Serão feitas também as avaliações da composição corporal e nutricional. Espera-se que o psyllium possa diminuir 0 % de gordura corporal dos participantes, além de melhorar o perfil lipídico dos mesmos. Espera-se, também, que o uso do psyllium e a orientação dietética possam diminuir 0 % de gordura corporal dos participantes, além de melhorar o perfil lipídico dos mesmos.