

AValiação DO EFEITO DA DIETA SOBRE MARCADORES DA SÍNDROME METABÓLICA (APOIO UNIP)

Aluna: Thayrine Dias de Moraes

Orientadora: Profa. Patrícia Helena G. Rios Pereira

Curso: Nutrição

Campus: Marquês

A Síndrome Metabólica (SM) é muito prevalente no mundo atual e vários estudos têm demonstrado os benefícios que uma dieta equilibrada pode trazer para sua prevenção e controle. Objetivo: Avaliar prospectivamente o efeito de uma dieta equilibrada sobre os marcadores da SM. Métodos: Foram avaliados 16 indivíduos, de ambos os sexos, com diagnóstico de SM, acompanhados por 6 meses em tratamento nutricional, que utilizou a dieta recomendada pela I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da SM, no ambulatório da Liga de SM do HCFMUSP. A cada consulta, foi avaliado peso, circunferência da cintura (CC), pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD). O consumo alimentar foi avaliado por recordatórios 24 horas. Resultados: Apresentados média e desvio padrão dos valores individuais no período inicial e final: Índice de Massa Corporal ($34,7 \pm 6,3$ X $35,2 \pm 6,3$) kg/m²; peso ($96,2 \pm 26,0$ X $96,7 \pm 25,5$) kg; CC ($109,3 \pm 17,6$ X $107,5 \pm 16,6$) cm; glicemia de jejum ($110,1 \pm 16,8$ X $98,9 \pm 11,8$) mg/dL; hemoglobina glicada ($5,6 \pm 0,5$ X $5,8 \pm 0,6$) %; HDL-colesterol ($44,3 \pm 11,3$ X $41,8 \pm 9,8$) mg/dl; triglicérides ($146,1 \pm 56,4$ X $150,1 \pm 80,2$) mg/dl; PAS ($148,9 \pm 35,5$ X $136,6 \pm 16,2$) mmHg; PAD ($91,8 \pm 20,8$ X $84,8 \pm 11,7$) mmHg. A comparação entre os recordatórios iniciais e finais mostrou redução do consumo de calorias, carboidratos, gorduras totais e ácidos graxos saturados, além do aumento do consumo de proteínas e fibras ($p < 0,05$). Conclusão: O acompanhamento nutricional de pacientes com SM durante 6 meses levou à redução da glicemia, PAS e PAD, independente de alterações no peso e CC. As alterações quantitativas no consumo alimentar dos pacientes mostraram-se uma importante estratégia no tratamento da SM.