

EFICÁCIA DE SUBSTITUTOS PARCIAIS DE REFEIÇÃO EM PROGRAMAS DE INTERVENÇÃO NUTRICIONAL DE REDUÇÃO DE PESO (APOIO UNIP)

Aluno: Filipe Baptista Lopes

Orientadora: Profa. Dra. Caroline Vieira de Mello Barros Pimentel

Curso: Nutrição

Campus: Vergueiro

A avaliação do estado nutricional é fundamental para otimizar a saúde da população. O aumento da obesidade na população brasileira em associação aos hábitos alimentares com excesso de alimentos ricos em açúcares, sal e gordura e pobre em frutas, verduras e legumes tem contribuído para o aumento de doenças cardiovasculares, câncer e diabetes. Os substitutos parciais de refeição têm como objetivos auxiliar na redução, manutenção ou ganho de peso corporal e apresentam composição definida e adequada para suprir parcialmente as necessidades nutricionais do indivíduo, segundo a legislação. A pesquisa objetiva avaliar, por meio de revisão bibliográfica, a eficácia de substitutos parciais de refeição em programas de intervenção nutricional para redução de peso. Trata-se de um estudo de revisão, usando as bases de dados *Pubmed*, *Scielo*, *Bireme* e *BVS* do Ministério da Saúde. Foram selecionados 15 artigos, sendo 13 estudos de intervenção, um posicionamento científico e outro de revisão. Em todos os artigos, a doença de base é o excesso de peso, a obesidade e/ou a síndrome metabólica. Grande parte dos estudos analisa a relação da dieta com substituto parcial de refeição em desfechos metabólicos. Os estudos mostram que os substitutos parciais de refeição são eficazes na perda de peso; melhora dos marcadores metabólicos; melhora do perfil lipídico e podem promover maior adesão às dietas e à melhora da ingestão de nutrientes. Concluiu-se que quando parte de uma dieta é saudável e equilibrada, os substitutos parciais de refeição podem ser considerados uma ferramenta para promover a redução de peso e a melhora de marcadores do metabolismo.