

CONSUMO DE ÁCIDOS GRAXOS POR INDIVÍDUOS OBESOS (APOIO UNIP)

Aluno: Giovanni Maglia

Orientadora: Profa. Mariana Pereira Nobrega

Curso: Nutrição

Campus: Ribeirão Preto

A obesidade é tratada como doença multifatorial, em que podemos encontrar diversas enfermidades reunidas em um só paciente (Síndrome metabólica). Não há cura para a obesidade, mas sim um tratamento multidisciplinar, que poderá tratar diversos problemas: nutricionais, psicológicos e, até mesmo, endócrinos. Foram abordados 20 indivíduos (10 homens e 10 mulheres), maiores de 18 anos, $IMC \geq 30 \text{kgM}^2$. Todos assinaram o TCLE e foram à consulta na Clínica de Nutrição da Universidade Paulista UNIP, *campus* Vargas, Ribeirão Preto-SP, onde foram submetidos ao recordatório de 24 horas (R24hs) e exames antropométricos (Protocolo de Durnim, de 4 pregas). O objetivo foi avaliar o consumo de diferentes ácidos graxos e colesterol de adultos obesos, de ambos os sexos, independente se praticam ou não atividade física, e se realmente é o causador do estado nutricional atual do indivíduo. Os resultados obtidos demonstraram um número maior no público feminino referente ao IMC, %GC, levando em consideração também o consumo maior de Ácidos Graxos. Todos os pacientes entrevistados na Clínica de Nutrição seguem uma alimentação desregrada, à base de carboidratos simples e açúcares. De acordo com a Diretriz sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular (2013), o consumo de gorduras saturadas deve ser de 7 a 10% do valor calórico total (VCT), com priorização de ácidos graxos da dieta, recomendações não seguidas pelos participantes deste estudo. Devemos ter consciência de que o consumo de ácidos graxos deve ser com moderação. Levando em conta o alto consumo registrado na abordagem dos indivíduos na pesquisa (10 homens e 10 mulheres), pode ser observado que haveria um conjunto de fatores como uma vida toda desregrada e com pouca ou nenhuma

atividade física, que estaria acarretando tal estado patológico, tendo em vista o alto consumo de carboidratos e açúcar simples.