Encontro de Saberes 2015 - XXIII Seminário de Iniciação Científica

PADRÃO ALIMENTAR DE MULHERES EUTRÓFICAS E COM EXCESSO DE PESO

Crissia Maria de Lima (Autor), Joana Ferreira Do Amaral (Orientador), PRISCILA OLIVEIRA BARBOSA (Autor)

Instituição de Ensino - Universidade Federal de Ouro Preto

Palavras Chaves:

Resumo:

A obesidade é caracterizada atualmente como uma doença de causas múltiplas e complexas, sendo associada a um conjunto de doenças metabólicas como o diabetes, aterosclerose, dislipidemias e hipertensão. Dentre os fatores etiológicos da obesidade, os distúrbios de ingestão alimentar, o elevado consumo de refeições com alta densidade energética e o sedentarismo podem ser apontados como sendo de extrema importância para o desencadeamento da doença. A etiologia da obesidade pode ser explicada pelo desequilíbrio entre a ingestão alimentar e o gasto energético e pela distribuição de macronutrientes e micronutrientes da dieta. Dessa maneira é relevante identificar o padrão alimentar do indivíduo, visto que a obesidade está comumente relacionada a distúrbios de desequilíbrios da ingestão de macro e micronutrientes e do gasto energético corporal. Nesse sentido, dietas ricas em polifenóis têm sido inversamente correlacionadas com a incidência de várias doenças crônicas. O açaí, fruto de uma palmeira denominada açaizeiro, é uma espécie nativa da Amazônia. Este fruto tem despertado a atenção em função de suas altas concentrações de polifenóis antioxidantes, proporcionando-lhe um excelente potencial como ingrediente funcional. Nesse estudo, avaliamos o padrão alimentar de mulheres eutróficas e com excesso de peso utilizando-se de índices que avaliam a qualidade da dieta antes e após o consumo diário da polpa de açaí durante o período de intervenção de 30 dias.Considerando a análise do padrão alimentar, a partir do cálculos dos índices dietéticos em voluntárias e com excesso de peso, podemos observar um consumo do número de porções e nutrientes geralmente superior ao grupo de voluntárias eutróficas. Após a intervenção o consumo de gordura trans foi reduzido no grupo de eutróficas enquanto no grupo excesso de peso houve redução no consumo de carnes. Além disso, houve aumento significativo no consumo de fibras, frutas, gordura total e na qualidade da dieta em ambos os índices.

Publicado em:

- Evento:Encontro de Saberes 2015
- Área:CIÊNCIAS DA VIDA
- Subárea:NUTRIÇÃO