

A INGESTÃO EXCESSIVA DE SACAROSE PROMOVE O GANHO DE PESO, ALTERAÇÃO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E O AUMENTO NA PRESSÃO ARTERIAL SISTÓLICA EM INDIVÍDUOS TREINADOS.

RAIANNE DOS SANTOS BALEEIRO (Autor), Lenice Kappes Becker (Orientador), Emerson Cruz de Oliveira (Co-Orientador)

Instituição de Ensino - Universidade Federal de Ouro Preto

Palavras Chaves:

Sacarose, peso, hipertensão

Resumo:

A hipertensão e as doenças cardiovasculares são usualmente associadas, respectivamente, com a alta ingestão de sódio e gorduras. Porém estudos recentes evidenciaram uma associação da ingestão excessiva de açúcar a essas doenças. Por outro lado, sabe-se que a prática regular de atividade física pode contribuir para a prevenção e controle dessas e de outras doenças. Assim, o estudo visou elucidar os efeitos da ingestão excessiva de sacarose sobre o sistema cardiovascular de indivíduos fisicamente ativos entre 18 e 32 anos. O estudo foi aprovado no Comitê de Ética da UFOP, sob registro:56317816.3.0000.5150. Dezenove voluntários foram suplementados com seguintes bebidas: a) placebo (PA) composta de suco com sabor da marca Clight® e sem adição de açúcar; b) a mesma bebida descrita anteriormente acrescida de 300g de sacarose (SA). Ambas as bebidas foram completadas com água para 1.5 litros. O desenho experimental foi de crossover, randomizado, duplo cego. Os indivíduos foram alocados aleatoriamente em uma das condições, permaneceram por 15 dias e em seguida realizavam um intervalo de 7 dias. Posteriormente o mesmo indivíduo era realocado à condição contrária a anterior. O peso e a porcentagem de gordura corporal foram coletadas nas duas condições. A pressão arterial foi coletada antes e após o teste progressivo em esteira realizado até fadiga voluntária conforme o protocolo de Bruce. Não houve diferenças significativas entre as condições para pressão arterial sistólica (PAS) e pressão arterial diastólica (PAD) em repouso. No entanto após o exercício os valores médios de PAS (198,8) foram maiores na condição SA em comparação com a PAS (178,8) na condição PA ($p=0,01$); já a PAD não se alterou. Houve incremento no peso e na porcentagem de gordura na condição SA. Assim, conclui-se que o consumo excessivo de sacarose pode comprometer o sistema cardiovascular devido o aumento da PAS após o exercício e acarreta no aumento dos riscos de doenças cardiovasculares. Fapemig e CAPES.

Publicado em:

- Evento: Encontro de Saberes 2017
- Área: CIÊNCIAS DA VIDA
- Subárea: NUTRIÇÃO