Área temática: Nutrição clínica

**EFEITOS DA RESTRIÇÃO DE PERÍODO ALIMENTAR NO APETITE E ADESÃO AO TRATAMENTO DE MULHERES OBESAS SUBMETIDAS A DIETA PARA PERDA DE PESO**

**Dafiny Rodrigues Silva Praxedes (dafiny\_rodrigues96@hotmail.com)1;**

André Eduardo da Silva Júnior1;

Mateus de Lima Macena1;

Laís Gomes Lessa Vasconcelos1;

Isabele Rejane Maranhão Pureza1;

Nassib Bezerra Bueno1

1Universidade Federal de Alagoas – UFAL, Maceió, Alagoas, Brasil

**INTRODUÇÃO**

A obesidade é um problema de saúde pública mundial. Cerca de 18,7% das mulheres são obesas e esta condição aumenta com a redução da escolaridade. A adesão ao tratamento dietético mostra-se como a maior limitação do sucesso de qualquer intervenção alimentar, desta forma a busca por métodos simples e eficientes para melhor adesão ao tratamento são um campo frutífero para pesquisa, principalmente em populações de baixa renda. Uma estratégia que vem atraindo atenção é a restrição do período alimentar.

**OBJETIVOS**

Determinar se a restrição do período alimentar interfere no apetite e na adesão ao tratamento de mulheres obesas submetidas a dieta para perda de peso.

**MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um ensaio clínico aleatório, paralelo, com dois grupos de investigação. Foram incluídas mulheres adultas (19-44anos), obesas sem uso de medicamentos crônicos. Foram comparadas duas intervenções: Uma dieta hipoenergética com restrição de período alimentar (jejum de 12 horas por dia) e uma dieta com a mesma restrição energética sem restrição de horário de alimentação. O apetite foi mensurado por uma escala análoga visual. Avaliou-se adesão pela perda peso e as informações referidas pelas participantes. Foi avaliado o grau de dificuldade ao fim do tratamento dietético por meio de uma escala tipo Likert.. As mulheres foram acompanhadas por uma nutricionista durante os 21 dias de intervenção. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas. O projeto foi submetido e aprovado na Plataforma Brasil e no Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos com registro: RBR-387v6v.

**RESULTADOS**

A amostra foi composta por 59 participantes distribuídas em 2 grupos denominados controle e restrição do período alimentar, cada grupo composto por 15 e 16 mulheres, respectivamente. Ambos os grupos apresentavam médias de idade de 32 anos, inseridas nas classes econômicas C, D e E, e maioria não praticava atividade física. As participantes do grupo controle apresentavam média de peso e índice de massa corporal de 80,32 kg e de 32,14 kg/m2 e o grupo intervenção 81,27 kg e 33,53 kg/m2, respectivamente.

No presente estudo, não foram encontradas diferenças estatísticas após os 21 dias de intervenção para percentual de perda de peso, peso corporal, índice de massa corporal, e a sensação de fome se manteve inalterada para ambos os grupos.

Ao avaliar adesão, observou-se que 14 participantes (50%) do grupo controle aderiram a dieta hipoenergética enquanto 20 participantes (64,50%) do grupo restrição do período alimentar apresentou adesão a dieta e ao jejum proposto. Ao comparar os grupos da amostra verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas para dificuldade e adesão ao tratamento (p>0,5). No entanto, pode-se observar que o grupo intervenção apresentou melhor adesão ao tratamento proposto.

**CONCLUSÃO**

Em suma, a intervenção proposta não foi suficiente para obter alteração no apetite e nem para melhorar a adesão a dieta para perda de peso. Logo, a restrição do período alimentar pode ser mais uma estratégia utilizada para auxiliar na perda de peso em mulheres obesas.

Palavras-chave:obesidade; jejum; apetência.

**REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Vigitel Brasil 2017: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico : estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2017 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 130.: il.

CANTY, David J.; CHAN, Mabel M. Effects of consumption of caloric vs noncaloric sweet drinks on indices of hunger and food consumption in normal adults. **The American journal of clinical nutrition**, 1991, 53.5: 1159-1164.

ENDEVELT, R.; GESSER-EDELSBURG, A. A qualitative study of adherence to nutritional treatment: perspectives of patients and dietitians. **Patient preference and adherence**, 2014, 8: 147.

PAGOTO, S. L.; APELLHANS B. M. A call for an end to the diet debates. **JAMA**. v. 310, n. 7, p. 687-8, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity and overweight.** FactSheet n. 311. 2018