Área Temática: Nutrição Clínica

**COMPARAÇÃO DA TAXA METABÓLICA DE REPOUSO ANTES E APÓS DIETA HIPOCALÓRICA ASSOCIADA OU NÃO A RESTRIÇÃO DO PERÍODO ALIMENTAR DE MULHERES OBESAS EM VULNERABILIDADE SOCIAL: UM ENSAIO CLÍNICO ALEATÓRIO**

**Mateus de Lima Macena**1(m.l.macena@hotmail.com)

André Eduardo da Silva Júnior1

Dafiny Rodrigues Silva Praxedes1

Laís Gomes Lessa Vasconcelos1

Isabele Rejane de Oliveira Maranhão Pureza1

Nassib Bezerra Bueno1

1 Universidade Federal de Alagoas - UFAL, Maceió, Alagoas, Brasil.

**INTRODUÇÃO**

O jejum intermitente é baseado em períodos voluntários de abstinência de comida e bebidas, que podem ser realizados em diversos formatos. Uma das versões do jejum intermitente é a restrição do período alimentar, que consiste em promover jejuns diários mais longos que o convencional jejum noturno. Esta estratégia pode ser considerada uma alternativa para o tratamento da obesidade, no entanto, são escassas as evidências científicas em humanos que demonstre diferenças no gasto energético, que é parte fundamental no combate desta doença crônica não transmissível.

**OBJETIVO**

Verificar se taxa metabólica de repouso é influenciada pela restrição calórica associada ou não a restrição do período alimentar de mulheres obesas em vulnerabilidade social.

**MATERIAL E MÉTODOS**

Trata-se de um ensaio clínico aleatório, paralelo, com dois grupos de investigação e 21 dias de duração. Foram incluídas nesse estudo mulheres adultas (19-44 anos), que atendiam a 2 dos 3 seguintes critérios para definição de obesidade: índice de massa corporal ≥30kg/m² e < 45kg/m², circunferência da cintura ≥ 88cm e percentual de gordura ≥ 35% mensurada por bioimpedância elétrica. Não foram incluídas mulheres em uso crônico de medicamentos; gestantes, lactantes ou que estavam na menopausa. A taxa metabólica de repouso foi calculada usando a equação de Weir a partir dos dados de volume de oxigênio e gás carbônico, que foram mensurados a partir de um analisador de gases. Foram comparadas duas intervenções: uma composta por uma dieta hipocalórica com restrição de horário para o período de alimentação de 12 horas e outra composta por uma dieta com a mesma restrição energética isolada. Para se estabelecer o conteúdo energético da dieta hipocalórica, cada participante teve seu gasto energético total estimado. Este foi calculado a partir taxa metabólica de repouso e a atividade física mensurada por acelerômetros triaxiais. Deste gasto energético total foram subtraídos de 500 à 1000 kcal.

**RESULTADOS**

Foram incluídas 59 mulheres, sendo 31 aleatorizadas para o grupo intervenção, que realizaram a restrição do período alimentar associada a uma restrição calórica, e 28 no grupo controle, que apenas realizou uma dieta hipocalórica. Inicialmente, o grupo intervenção e o grupo controle tinham 31 ± 7 anos e 31 ± 6 anos e índice de massa corporal médio de 33,53 ± 4,53 kg/m2 e 33,29 ± 3,68 kg/m2, respectivamente. Após os 21 dias de intervenção, não foi observado diferenças estatísticas quanto as mudanças na taxa metabólica de repouso (7,70 ± 215,01 kcal vs. -67,45 ± 217,91 kcal; p=0,18) e perda de peso percentual (1,68 ± 1,36 % vs. 1,22 ± 1,60 %; p=0,25) entre o grupo intervenção e o grupo controle.

**CONCLUSÃO**

Assim, podemos concluir que a restrição do período alimentar associado a uma dieta hipocalórica não foi superior à uma dieta hipocalórica isolada, em relação à mudanças na taxa metabólica de repouso, em nossa amostra. Porém, a restrição do período alimentar ainda se faz como mais uma estratégia interessante para perda de peso em mulheres obesas com vulnerabilidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Calorimetria; Gasto energético; Dietoterapia; Jejum.

**REFERÊNCIAS**

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Diretrizes brasileiras de obesidade/ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica.** – 4.ed. - São Paulo, 2016.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. Critérios de classificação econômica Brasil. 2015.

BORGES, J. H. et al. Minimum time to achieve the steady state and optimum abbreviated period to estimate the resting energy expenditure by indirect calorimetry in healthy young adults. **Nutr Clin Pract,** v. 31, n. 3, p. 349-54, 2016.

LONGO, V. D.; PANDA, S. Fasting, circadian rhythms, and time-restricted feeding in healthy lifespan. **Cell Metab**, v. 23, n. 6, p. 1048-1059, 2016.

MORO, T. et al. Effects of eight weeks of time-restricted feeding (16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males. **J Transl Med**, v. 14, n. 1, 2016.

PATTERSON, R. E. et al. Intermittent fasting and human metabolic health. **J Acad Nutr Diet.** v. 115, n. 8, p. 1203–1212, 2015.

SCHWARTZ, A.; DOUCET, E. Relative changes in resting energy expenditure during weight loss: a systematic review. **Obes Rev,** v. 11, n. 7, p. 531-47, 2010.

SCHWARTZ, A. et al., Greater than predicted decrease in resting energy expenditure and weight loss: results from a systematic review. **Obesity (Silver Spring)**, v. 20, n. 11, p. 2307-10, 2012.

WEIR, J. B. New methods for calculating metabolic rate with special reference to protein metabolism. **J Physiology**. v. 109, n. 1-2, p. 1-9, 1949.