Área temática: Nutrição clínica

**INFLUÊNCIA DA RESTRIÇÃO DO PERÍODO ALIMENTAR NOS MARCADORES BIOQUÍMICOS E METABÓLICOS DE MULHERES OBESAS SUBMETIDAS A DIETAS PARA PERDA DE PESO COM UM MESMO DÉFICIT ENERGÉTICO**

**Isabele Rejane Maranhão Pureza(isabelemaranhaonut@hotmail.com)1;**

Dafiny Rodrigues Silva Praxedes1;

Laís Gomes Lessa Vasconcelos1;

Mateus de Lima Macena1;

André Eduardo da Silva Júnior1;

Nassib Bezerra Bueno1

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

**INTRODUÇÃO**

A obesidade é um problema de saúde pública mundial e as estimativas apontam que a maioria da população mundial vive em locais em que causas relacionadas com a obesidade matam mais do que a desnutrição. Uma estratégia que vem atraindo atenção é a de promover períodos de jejum diários de 12 horas por dia, denominada restrição de período alimentar. Acredita-se que a eficácia das intervenções com o jejum intermitente dependa não apenas da perda de peso, mas também da hora do consumo alimentar que pode promover melhora nos marcadores associados à saúde cardiometabólica. No entanto, a literatura é escassa em estudos que utilizam a restrição de período alimentar associado a marcadores bioquímicos e metabólicos.

**OBJETIVO**

Determinar se a restrição do período alimentar influencia nos marcadores bioquímicos e metabólicos de mulheres obesas submetidas a dietas para perda de peso com um mesmo déficit energético.

**MATERIAL E MÉTODOS**

Trata-se de um ensaio clínico aleatório, paralelo, com dois grupos de investigação. Foram incluídas mulheres adultas (19-44 anos) e obesas sem uso crônico de medicamentos e que não estivessem na menopausa, gestantes ou lactantes. Foi estimada a taxa metabólica de repouso através de calorimetria indireta e o nível de atividade física por acelerômetros triaxiais para determinar a necessidade energética e definir o dieta hipoenergética para cada participante, sendo a única diferença entre os grupos investigados a restrição ou não do período alimentar de 12 horas. Todas as participantes foram acompanhadas por uma nutricionista, semanalmente, durante 21 dias. Os desfechos analisados no presente estudo foi o peso, glicemia, insulinemia, sensibilidade à insulina (HOMA-IR), leptinemia, hormônios do eixo tireoidiano (TSH, T3 e T4), mensurados antes e após 21 dias de intervenção, mediante jejum de 10 horas das participantes.

**RESULTADOS**

Foram incluídas 59 mulheres obesas, com idade média de 31,48 anos, sendo 31 delas alocadas no grupo que realizaria a restrição de período alimentar e 28 delas no grupo controle, com índice de massa corporal médio de 33,53 ± 4,53 kg/m² e 33,12 ± 3,64 kg/m², respectivamente, antes do início do estudo. Após 21 dias de intervenção, a perda percentual de peso foi de 1,67 ± 1,36% para o grupo intervenção e 1,22 ± 1,60% para o grupo controle, porém não foi observada diferença estatística entre os grupos (p=0,25).  Não houve diferenças estatisticamente significativas (isto é, sem interação grupo x tempo) entre os grupos para glicemia, insulinemia, HOMA-IR (p=0,65), T3 (p=0,73), T4 (p=0,10) e leptina (p=0,12). Provavelmente o percentual de perda de peso promovida pelo adicional da restrição do período alimentar não tenha sido o suficiente para promover mudanças nos parâmetros bioquímicos e metabólicos.

**CONCLUSÃO**

Concluímos que a estratégia de restrição do período alimentar associada a dieta hipoenergética não foi superior à dieta com restrição calórica diária isolada em relação ao percentual de perda de peso, a sensibilidade à insulina, hormônios do eixo tireoidiano e leptinemia de mulheres obesas em vulnerabilidade social.

Palavras-chave: Obesidade; Comportamento alimentar; Jejum; Metabolismo; Biomarcadores.

**REFERÊNCIAS**

GABEL, K. et al. Effects of 8-hour time restricted feeding on body weight and metabolic disease risk factors in obese adults: A pilot study. **Nutrition Healthy Aging**, v. 4, n. 4, p. 345–353, 2018.

LONGO, V. D.; PANDA, S. Fasting, Circadian Rhythms, and Time-Restricted Feeding in Healthy Lifespan. **Cell Metabolism Perspective**. v. 3, p. 1048-1059, 2016.

MCTIGUE K. M. et al. Screening and interventions for obesity in adults: summary of the evidence for the U.S. Preventive Services Task Force. **Annals of Internal Medicine**. v. 139, n. 11, p. 933-49, 2003.

SUTTON, E. F. et al. Early Time-Restricted Feeding Improves Insulin Sensitivity, Blood Pressure, and Oxidative Stress Even without Weight Loss in Men with Prediabetes, **Cell Metabolism**. v. 27, n. 6, p. 1212-1221, 2018.

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. **Journal of Translational Medicine**, v. 14, n. 1, 2016.

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