

AUTOR: ERIKA DUARTE GRANGEIRO¹

CO-AUTORES: HILANA MOREIRA PAIVA¹; LEYSIMAR DE OLIVEIRA SIAIS¹; MARIANA SILVA TRIGUEIRO¹

ORIENTADORA: ELIANE LOPES ROSADO¹

¹Universidade Federal do Rio de Janeiro

57290- Efeito da frequência alimentar do plano alimentar hipocalórico nos parâmetros antropométricos e na composição corporal em mulheres com obesidade

Objetivos

Avaliar a influência da frequência alimentar (FA) do plano alimentar hipocalórico na perda de peso e na composição corporal de mulheres com obesidade.

Métodos

Trata-se de um ensaio clínico randomizado, paralelo, incluindo 40 mulheres adultas com obesidade, que receberam plano alimentar hipocalórico individualizado composto por seis (G1 n=19) e três (G2 n=21) refeições por dia, durante 12 semanas. Foram avaliados indicadores antropométricos (peso, estatura, perímetro da cintura (PC) e índice de massa corporal (IMC)) e da composição corporal por meio da bioimpedância elétrica (BIA), antes e após a intervenção. Os dados foram analisados utilizando o programa SPSS versão 22.0, considerando $p < 0,05$.

Resultados

As mulheres apresentaram obesidade grau I e II, elevado PC (G1: $96,94 \pm 8,88$ cm; G2: $101,47 \pm 8,87$ cm) e percentual de massa gorda corporal (MGC) (G1: $41,99 \pm 6,45$; G2: $43,90 \pm 7,65$).

O consumo calórico total (G1 $p=0,01$; G2 $p < 0,05$) e o número de refeições (G1 e G2 $p < 0,05$) por dia diferiram após a intervenção intra grupos, o G1 aumentou e o G2 reduziu a FA; ambos reduziram a ingestão de calorias. Após o estudo, G1 e G2 reduziram o peso corporal ($p < 0,05$), IMC (G1 e G2: $p < 0,05$), PC (G1 e G2: $p < 0,05$), e MGC (kg) (G1 e G2: $p < 0,05$), porém, sem diferenças entre os grupos. G2 reduziu MGC (%) ($p < 0,05$) e aumentou da massa livre de gordura (MLG) (%) ($p < 0,05$).

Conclusão

O plano alimentar hipocalórico com diferentes fracionamentos reduziu o peso corporal, IMC, PC, MGC (kg). O menor número de refeições por dia parece apresentar maiores benefícios, uma vez que em adição reduziu MGC (%) e aumentou MLG (%), todavia, se enfatiza a necessidade de mais ensaios clínicos a fim de elucidar se a frequência de distribuição das refeições ao longo do dia realmente influencia o controle de peso corporal na obesidade.

Referências bibliográficas:

SCHOENFELD, B.; ARAGON, A.; KRIEGER, J. Effects of meal frequency on weight loss and body composition: a meta-analysis. *Nutrition Reviews*, v. 73, n. 2, p. 69-82, Feb 2015.

KAHLEOVA, H. et al. Meal Frequency and Timing Are Associated with Changes in Body Mass Index in Adventist Health Study 2. *The Journal of Nutrition*, v. 147, n. 9, p. 1722-1728, 2017.

Agradecimentos:



Apoio

