

ANÁLISE DAS FIBRAS ALIMENTARES NO CONTEXTO DA SÍNDROME METABÓLICA

GOMES, C. C.¹, LOURIVAL, N. B. S²

RESUMO

Este trabalho visa analisar as fibras alimentares, descrevendo os benefícios intrínsecos a saúde no tratamento das síndromes metabólicas. A partir de uma revisão bibliográfica coletada nas bases de dados virtuais. Os resultados mostraram a importância das fibras alimentares na dieta de um indivíduo tanto para prevenção quanto para tratamento, associada ao tratamento medicamentoso e atividade física, resultando na melhora qualidade de vida dos pacientes com síndrome metabólica. . Conclui-se que, o uso de materiais que forneçam informações a respeito do consumo saudável de fibras para prevenção de síndromes metabólicas é uma excelente ferramenta de promoção do conhecimento científico, da saúde e do bem estar dos pacientes, além de facilitar o trabalho do nutricionista.

Palavras-chave: Fibras na dieta. Síndrome Metabólica. Nutrição em doenças.

ABSTRACT

This work aims to analyze dietary fiber, describing the intrinsic health benefits in the treatment of metabolic syndromes. From a bibliographic review collected in virtual databases. The results showed the importance of dietary fiber in the diet of an individual for both prevention and treatment, associated with drug treatment and physical activity, resulting in improved quality of life for patients with metabolic syndrome. It is concluded that the use of materials that provide information about healthy fiber consumption for prevention of metabolic syndromes is an excellent tool for promoting scientific knowledge, health and well being of patients, and facilitate the work of the nutritionist.

Keywords: Fibers in the diet. Metabolic syndrome. Nutrition in diseases.

INTRODUÇÃO

A síndrome metabólica (SM) é um conjunto de fatores relacionados a riscos metabólicos, levando ao desenvolvimento de doenças cardíacas, diabetes, acidentes vasculares encefálicos (AVE) (RODRIGUES; CANANI; GROSS, 2010).

¹Camila Cristina Gomes. Discente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana (FAP). Apucarana-Pr. 2020.

²Natália Brandão dos Santos Lourival. Orientadora da Pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana (FAP). Apucarana-Pr. 2020.

A nutrição tem ligação direta nos meios saúde-doenças até mesmo em pacientes com SM, sendo assim, tem uma grande importância na recuperação desses pacientes, atendendo as necessidades energéticas e nutricionais desses indivíduos.

A alimentação deve ser específica, visando a quantidade calórica que o paciente deve consumir diariamente, seus hábitos alimentares e a atividade física. A sua necessidade calórica também é dividida em quantidades adequadas de fibras, macronutrientes e micronutrientes.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a SM é associada a afecções de doenças e patologias, que os constituintes principais são obesidade abdominal, dislipidemias aterogênicas, pressão arterial elevada, resistência insulínica ou intolerância à glicose, estado pró-inflamatório e pro-trombótico, diabetes e doenças cardiovasculares.

A educação nutricional é um fator extremamente importante para o controle metabólico, pois auxiliam no tratamento dessas patologias.

Dentre os nutrientes, as fibras alimentares devem estar presentes na dieta de todos os indivíduos, pois além de trazer vários benefícios para a função gastrointestinal, também agem na prevenção e tratamento de certos tipos de doenças.

As funções terapêuticas das fibras abrangem: a regulação dos níveis de colesterol, melhora no índice glicêmico e insulinêmico, melhora do trânsito gastrointestinal, e auxiliam também no controle de peso (PAULA, *et al*, 2010). Vale ressaltar que apesar das fibras alimentares trazerem muitos benefícios a saúde a longo prazo, ela somente deve ser utilizada como auxiliadora no combate à diversas doenças (VIDAL, *et al*, 2012), que podem desencadear a SM.

Portanto, é importante a orientação adequada desse nutriente para indivíduos com síndrome metabólica, destacando a importância de uma alimentação saudável e como pode agir tanto na prevenção quanto na melhora de sintomas.

OBJETIVO

Analisar as fibras alimentares, descrevendo os benefícios intrínsecos a saúde no tratamento das síndromes metabólicas.

MÉTODO

Este estudo integra a revisão de literatura que como mencionam Martins e Pinto (2001) engloba uma análise crítica a respeito das publicações referente ao tema proposto para o estudo. Assim, os meios de pesquisas foram compostas por Scielo (*Scientific Electronic Library Online*) e as principais bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (MEDLINE - Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica; LILACS - Literatura Latino-Americana e do Caribe). Foram considerados artigos publicados em periódicos científicos nos últimos 20 anos. Segundo os critérios de classificação da SCIELO, foram selecionados 31 artigos de relevância, seguido de 22 periódicos disponíveis na BVS - Biblioteca Virtual em Saúde. Outros estudos relevantes da área que contribuíram com os dados desta pesquisa foram, 3 livros e outros 2 artigos de diferentes revistas científicas eletrônicas. Foram utilizados os seguintes descritores, fibras na dieta, síndrome metabólica, nutrição em doenças.

RESULTADO

Para reduzir o impacto da SM na população é necessário reduzir a incidência através de medidas preventivas principalmente em indivíduos de alto risco como obesos ou portadores de DM tipo 2, (STEEMBURGO *et al.*, 2007). A mudança do estilo de vida para manutenção da saúde através de uma dieta adequada e de atividade física desde a infância é um componente básico da prevenção da SM.

No estudo realizado por (FERNANDES *et al* 2007) foi encontrado em portadores de síndrome metabólica um perfil alimentar pobre em nutrientes oxidantes o que pode contribuir para maior risco de desenvolvimento de diabetes e doenças cardiovascular pelo aumento do estresse oxidativo.

Segundo a Diretriz de Diagnóstico e Tratamento de Síndrome Metabólica, 2004, a alimentação adequada na prevenção da SM deve promover a manutenção do peso saudável, reduzir a ingestão de gorduras, aumentar a ingestão de frutas, hortaliças, leguminosas e cereais integrais, reduzir a ingestão de açúcar livre, sódio.

A recomendação de fibra na dieta recomendado para SM e de 20 a 30 g/dia com alimentos que forneçam 5 a 10 gramas de fibra solúveis ao dia sob a forma

de hortaliças, leguminosas, grãos integrais e frutas, preferir alimentos integrais ou minimamente processados com baixo índice glicêmico auxiliando no fornecimento de nutrientes essenciais para uma dieta saudável. (GOSTTSCHALL; BUSNELLO, 2009).

Segundo Gosttschall, Busnello 2009, e Santos et al 2006, as fibras solúveis reduzem o trânsito intestinal participa na redução de LDL colesterol melhora a tolerância a glicose e as fibras insolúveis auxiliam na melhora da saciedade contribuindo na redução do consumo energético e alimentar reduzindo o risco cardiovascular.

A análise dos artigos embasados possibilitou coletar informações que estejam relacionadas ao estudo. Mediante a análise dos artigos foi possível obter conhecimentos referente o papel das fibras alimentares frente a prevenções e tratamentos de doenças. Considerando-se o objetivo principal deste Analisar as fibras alimentares, descrevendo os benefícios intrínsecos a saúde no tratamento das síndromes metabólicas.

CONCLUSÃO

Considerando a posição de urgência para o manejo da obesidade e diabetes, em todo o mundo, é necessário investir em pesquisas que sugiram novas formas de tratamento. Nesse sentido, deve-se fomentar a execução de hábitos de vida saudáveis, como a prática de esportes, dieta com nível calórico adequado e individualizado, terapias alternativas, dentre outros. Além disso, tais iniciativas devem se tornar não somente práticas individuais, mas sim políticas de saúde, que englobem a maioria da população sem distinções de condição socioeconômica.

No acompanhamento do paciente com SM deve ser informado sobre uso racional de medicamentos, orientá-lo sobre as diferentes enfermidades que compõem a SM, a dieta deve ser prescrita de acordo com aspectos socioeconômico, culturais e ambientais, através de orientações que promovam práticas saudáveis, preparações alimentares saborosas, promovendo a identificação e escolha de alimentos saudáveis, também promover educação em saúde possibilitando o paciente ter autonomia para monitorar e melhorar a efetividade do tratamento proposto.

Sendo assim, o uso de materiais que forneçam informações a respeito do consumo saudável de fibras para prevenção de síndromes metabólicas é uma excelente ferramenta de promoção do conhecimento científico, da saúde e do bem estar dos pacientes, além de facilitar o trabalho do nutricionista. Recomenda-se novas pesquisas e trabalhos nesse sentido, de modo que a nutrição chegue a quem necessita.

REFERÊNCIAS

- FERNANDES, Michelle; PAES, Carina; NOGUEIRA, Carla; SOUZA, Gisele; AQUINO, Luana; BORGES, Fernanda; RAMALHO, Andréa. Perfil de Consumo de Nutrientes Antioxidantes em Pacientes com Síndrome Metabólica. **Rev. Ciênc. Méd.**, Campinas, 16(4-6):209-219, jul/dez, 2007.
- GOSTTSCHALL, C. B; BUSNELLO, F. M. **Nutrição e Síndrome Metabólica**. Porto Alegre: Atheneu, 2009
- I DIRETRIZ BRASILEIRA DE DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DA SÍNDROME METABOLICA, **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**, vol. 84, Suplemento I, abril, 2005.
- MARTINS, Gilberto de Andrade; PINTO, Ricardo Lopes. **Manual para Elaboração de Trabalhos Acadêmicos**. São Paulo: Atlas, 2001.
- OMS, Organização Mundial da Saúde; FAVANO, Andréa. **Obesidade: Prevenindo e Controlando a Epidemia Global**. São Paulo: Roca; 2004.
- PAULA, P. B; RAMOS, E. G. C; SANTOS, A. C. **Fibra alimentar: Sua Importância para a Saúde**. Disponível em: http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/1911-EC_V8_N4_p212-3.pdf. Acesso em: 11 Out, 2019.
- RODRIGUES, T. C; CANANI, L. H; CROSS, J. L. **Síndrome Metabólica, Resistência à Ação da Insulina e Doença Cardiovascular no Diabete Melito Tipo 1**. Serviço de Endocrinologia - Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/245832086_Sindrome_metabolica_resistencia_a_acao_da_insulina_e_doenca_cardiovascular_no_diabete_melito_tipo_1>. Acesso em: 04 Out. 2020.
- SANTOS, Claudia R. Bocca. et al. Fatores Dietéticos na Prevenção e Tratamento de Comorbidades Associados à Síndrome Metabólica. **Rev. Nutrição**: Campinas, vol. 19, n. 3, p 389-401, maio/jun., 2006
- STEEMBURGO, Thais. et al. Fatores Dietéticos e Síndrome Metabólica. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabolismo**: São Paulo, vol 51, n. 9, p 1425-1433, 2007.

VIDAL, A. M. et. al. **A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para diminuição da incidência de doenças.** Cadernos de graduação. Aracaju (SE): 2012.