

A IMPORTÂNCIA DO CONTROLE DA OBESIDADE PARA DIMINUIÇÃO DE INCIDÊNCIA DE PRÉ DIABETES, ESTEATOSE E REFLUXO

Aluna: CAROLINA DURANS DOS SANTOS

Orientador: JOÃO GABRIEL BERNARDO LEANDRO

A síndrome metabólica, causa preocupação pois é a alteração metabólica e hormonal que se caracteriza por intolerância à glicose, com o pâncreas produzindo insulina inadequadamente, dislipidemia com o aumento das taxas de lipidograma, principalmente das lipoproteínas de baixa densidade (LDL), Triglicérides e redução dos níveis de lipoproteína de alta densidade (HDL), hipertensão e obesidade abdominal e com IMC de 30 kg/m² ou mais, a obesidade tem sido um dos fatores precursores para o surgimento da síndrome metabólica. O objetivo do trabalho é demonstrar que com auxílio da alimentação equilibrada, da paciente que já tem diagnóstico de pré diabetes, hipertensão, gastrite crônica e refluxo gastroesofágico é possível a reversão de algumas das comorbidades. Sem a necessidade até mesmo de tratamento medicamentoso.

Através da consulta nutricional, pude avaliar as deficiências que a paciente apresentava, junto com o questionário de frequência alimentar, rastreamento metabólico, exames laboratoriais e antropometria, para que assim pudesse ser corrigido a necessidade individualizada.

Foi prescrito um plano alimentar para o controle da obesidade e para melhora do exame bioquímico, com restrição de carboidratos refinados, fazendo uso apenas de carboidratos integrais para o controle glicêmico, retirando o consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados para o controle do lipidograma, além de priorizar alimentos fontes dos micronutrientes que a paciente tem deficiência vitamina D e B12.

Após o tratamento em 6 meses já se constatou melhora nos exames bioquímicos e em 1 ano e 3 meses já houve a suspensão dos remédios para controle glicêmico e controle dos níveis glicêmicos. Além de perda de peso no total até o momento de 26kg.

Palavras-chave: Obesidade; Síndrome Metabólica; Diabetes; Hipertensão; Gastrite Crônica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABESO, **Síndrome Metabólica**: Disponível em: < <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>>. Acesso em: 26 mar. 2022

OMS, **Banco de Notícias**: Disponível em: < <https://www.paho.org/pt/noticias/4-3-2022-dia-mundial-da-obesidade-2022-acelerar-acao-para-acabar-com-obesidade>

>. Acesso em: 26 mar. 2022

VIGITEL BRASIL, **Ministério da Saúde**, Ricardo Ramos: Disponível em: <http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2017/abril/17/Vigitel.pdf>. Acesso em: 26 mar. 2022.

Popkin, Barry M et al. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutrition reviews* vol. 70,1 (2012): 3-21. doi:10.1111/j.1753-4887.2011.00456.x. Acesso em 25 mar. 2022.

PINHO, Lucineia, et al. **Hipertensão e dislipidemia em pacientes diabetes mellitus tipo 2: uma revisão integrative**, Revista Norte Mineira de Enfermagem, 2015. Disponível em: < <http://www.renome.unimontes.br/antigo/index.php/renome/article/view/89>>. Acesso em 28 mar. 2022.

POZZAN, Roselee, et al. **Dislipidemia, Síndrome Metabólica e Risco Cardiovascular**, Revista da SOCERJ, 2004. Disponível em: <http://sociedades.cardiol.br/socerj/revista/2004_02/a2004_v17_n02_art04.pdf>. Acesso em 28 mar. 2022.

SANTOS, Cláudia, et al. **Fatores dietéticos na prevenção e tratamento de comorbidades associadas à síndrome metabólica**, Revista Nutricional Campinas, 2006. Disponível em 1: < <https://www.scielo.br/j/rn/a/JXPNMPDsp3Q66dYnxmFZZc/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 28 mar 2022.

Nilson EAF, Andrade RCS, Brito DA, Oliveira ML. **Custos atribuíveis a obesidade, hipertensão e diabetes no Sistema Único de Saúde, Brasil, 2018**. Revista Panam Salud Publica. 2020;44:e32. Disponível em: < <https://doi.org/10.26633/RPSP.2020.32>>. Acesso em 18 de abril 2022.

Wharton, Sean, et al. **Obesity in adults: a clinical practice guideline**, Canadian Medical Association Journal. 2020. Disponível em: < <https://www.cmaj.ca/content/192/31/e875>>. Acesso em 18 de abril 2022.