

RESUMO

Efeito da estratégia low carb como parte do tratamento nutricional realizado de forma remota para perda de peso

Aluna: Juliana Aparecida Barreto Gomes

Orientadora Prof.^a Dra. Luciana Nicolau Aranha

INTRODUÇÃO: A obesidade é definida pelo acúmulo ou excesso de gordura corporal, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) e pode desencadear algumas doenças crônicas não transmissíveis. Para promover perda de peso e melhora de doenças e sintomas algumas estratégias nutricionais são utilizadas, como a dieta *low carb*. **OBJETIVO:** Analisar o efeito da dieta *low carb* na perda de peso de um paciente com obesidade. **PACIENTE E MÉTODOS:** Foi realizado um estudo de caso, onde ocorreu o acompanhamento de uma paciente com obesidade e hipertensão. Na consulta inicial foi realizada a anamnese por meio de questionário para avaliação de dados socioeconômicos, história da doença atual e pregressa, terapia medicamentosa, dados antropométricos, bioquímicos e hábitos alimentares. No final da consulta, foi entregue um plano alimentar. Foram realizadas 8 consultas mensais e constituíram-se na aplicação do recordatório alimentar de 24 horas e na revisão da dieta prescrita. O exame bioquímico foi avaliado na primeira e na última consulta. A avaliação antropométrica foi realizada a cada consulta. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Constatou-se que a dieta *low carb* foi eficaz na perda de peso. **CONCLUSÃO:** Pode-se concluir que a dieta *low carb* aliada a reeducação alimentar tem um efeito positivo na redução de peso e melhora de alguns parâmetros bioquímicos, sendo necessário um acompanhamento para melhores resultados.

Palavras-chave: Obesidade, hipertensão, doenças crônicas, low carb.

Referências:

CAREY, R. M.; MUNTNER, P.; BOSWORTH, H. B.; WHELTON, P.K. Prevention and Control of Hypertension. JACC Health Promotion Series. J Am Coll Cardiol. 71(19):2199-269, 2019.

CHAWLA, S.; SILVA, F. T.; MEDEIROS, S. A.; MEKARY, R. A.; RADENKOVIC, D. The Effect of Low-Fat and Low-Carbohydrate Diets on Weight Loss and Lipid Levels: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, v. 12, n. 12, p. 3774, 2020.

Institute of medicine (IOM). *Dietary Reference Intakes: applications in dietary assessment*. Washington DC, 2000.

KLEMSDAL, T. O.; HOLME, I.; NERLAND, H.; PEDERSEN, T. R.; TONSTAD, S. Effects of a low glycemic load diet versus a low-fat diet in subjects with and without the metabolic syndrome. *NutrMetabCardiovascDis*. 20(3):195-201, 2010.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Departamento de Aterosclerose. V Diretriz Brasileira de Dislipidemia e Prevenção as Aterosclerose. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Volume 101, Nº 4, Supl. 1, outubro, 2013.

VOLEK, S.J.; PHINNEY, D.S.; FORSYTHE, E.C.; QUANN, E.E.; WOOD, J.R.; PUGLISI, J.M.; KRAEMER, J.W.; BIBUS, M.D.; FERNANDEZ, L.M.; FEINMAN, D.R. Carbohydrate Restriction has a More Favorable Impact on the Metabolic Syndrome than a Low Fat Diet. *Lipids. RandomizedClinicalTrial*. American Oil Chemists' Society. Illinois. Vol. 44, n. 4, p. 297-309. p. 13-27, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Obesity: preventing and managing the global epidemic: Report of a WHO consultation on obesity*. WHO Technical Report Series, Geneva, Switzerland, n. 894, 2000.