

RESUMO

IMPLICAÇÕES NAS CONDIÇÕES DE SAÚDE E CONDUTA NUTRICIONAL EM PACIENTE DISLIPIDÊMICA NO PÓS-MENOPAUSA: UM ESTUDO DE CASO

Mônica de Jesus Lima e Cristiane Gorgonio

Introdução: As alterações do perfil lipídico entre homens e mulheres são classificadas como dislipidemia e, caracterizadas por concentração aumentadas de colesterol total (CT), lipoproteína de baixa densidade (LDL), triglicerídeos (TG), e níveis reduzidos de lipoproteína de alta densidade (HDL) colesterol, ocasionando uma série de alterações metabólicas como a doença cardiovascular (DCV) e aterosclerose. Em mulheres na pós-menopausa esse risco torna-se maior pelo agravante do declínio hormonal do estrogênio e aumento do androgênio. O estrogênio exerce importante papel protetor no sistema cardiovascular, a sua deficiência desregula o metabolismo lipídico, se tornando um fator de risco para mulheres desenvolver doença cardiovascular (DCV). A mudança do estilo de vida é fortemente orientada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), e preconiza a adoção da prática de atividade física, por conta de seus comprovados efeitos sobre a mudança no perfil lipídico. A SBC também orienta trocar o consumo de gorduras saturadas e trans por gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas (gorduras com alto potencial antioxidante, antiinflamatório, antiaterogênico capazes de melhorar o perfil lipídico); reduzir o consumo de carboidratos simples; cessar fumo; reduzir bebida alcoólica e se possível adotar uma dieta mais rica em polifenóis, fitosteróis, fibras solúveis, ômega 3, uma dieta padrão mediterrâneo.

Objetivo: Este trabalho teve como objetivo avaliar um caso clínico, demonstrando qual o impacto de uma dieta do mediterrâneo adaptada, no perfil lipídico de uma paciente dislipidêmica.

Métodos: Foi realizada a teleconsulta de acordo com a Resolução CFN nº 666 30 de setembro 2020 em que foi realizada a coleta de dados manual e posterior armazenamento em *web diet software*, ao qual foram coletadas antropometria (peso e altura) auto referidos e recordatório 24hs para avaliação do consumo alimentar.

Resultados: . A paciente deste estudo de caso mesmo com dificuldades de adesão a dieta, obteve mudança parcial de alguns parâmetros bioquímicos, como aumento de HDL, redução de TG, HbA1C e insulina basal. Com isso foi possível perceber que uma dieta do mediterrâneo ainda que adaptada é capaz de melhorar o perfil lipídico de mulheres na pós menopausa.

Conclusões: Observando todo consumo alimentar da paciente, através dos recordatório 24hs, conclui-se que a dieta do mediterrâneo pode exercer papel positivo na melhora do perfil lipídico desde que tenha uma total adesão pelo paciente. A paciente SMYCL relatou ter seguido 70% da dieta, porém manteve o padrão de consumo de gorduras trans e saturadas, os quais exercem papel de piora do seu perfil lipídico.

Palavras chave: Dislipidemia, Pós-menopausa, Dieta do mediterrâneo

Referências:

FURUKAWA S., FUJITA T., SHIMABUKURO M., IWAKI M., YAMADA Y., NAKAJIMA Y., NAKAYAMA O., MAKISHIMA M., MATSUDA M., SHIMOMURA I. **Aumento do estresse oxidativo na obesidade e seu impacto na síndrome metabólica.** J. Clin. Investigação 2004; 114 :1752-1761. doi: 10.1172/JCI21625.

THAUNG ZAW JJ, HOWE PRC, WONG RHX **Intervenções de saúde p s-menopáusicas: Hora de deixar a Iniciativa de Saúde da Mulher** Envelhecimento Res. Rev. 2018; 48 :79-86. doi: 10.1016/j.arr.2018.10.005

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, ISSN-0066-782X, Volume 109, N  2, Supl. 1, Agosto 2017. **atualiza o da diretriz brasileira de dislipidemias e prevenção da aterosclerose – 2017,**

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **RESOLU O CFN N  666, DE 30 DE SETEMBRO DE 2020.** https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_666_2020.html