

A restrição de sono e a influência nos hábitos e comportamentos alimentares

Sleep restriction and influence on eating habits and behaviors

Julião, Amanda Gonçalves^a, Martins, Beatriz Nunes^a, Lobo, Bruna Maria Fernandes Mota^a, Marques, Cecília Gonçalves^a, Santos, Daniel Simas Ferreira Dos^a, Jesus, Julia Pereira De^a, Barbosa, Leila Araújo, Rocha^a, Ana Carolina Lavio^b.

a. Graduandos do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas-FMU

b. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas-FMU

RESUMO

O sono é uma fonte de energia para o corpo e, durante sua atuação, o cérebro comanda diversas ações que determinam a performance do organismo nas mais diversas funções ao longo do dia. Quando desenvolvido de forma insuficiente ou com má qualidade, traz como consequência inúmeros malefícios à saúde, desencadeando uma série de resultados negativos fisiológicos, metabólicos e comportamentais. Objetivo: Apresentar como a restrição de sono influencia nos hábitos e comportamentos alimentares de adultos. Métodos: Foi desenvolvida uma pesquisa descritiva qualitativa por meio de uma revisão bibliográfica nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Pubmed e Scientific Electronic Library Online (SCIELO) com artigos publicados de 2012 a 2022. Desenvolvimento: Durante o período de sono, o cérebro fornece diretrizes e comandos para produção de hormônios que serão utilizados, principalmente na atuação da vigília, dentre todos, a grelina e leptina, que são responsáveis pelos sinais da fome e saciedade. Quando o sono não é desenvolvido de forma adequada, esses hormônios tendem a descompensar e desencadear uma série de comportamentos alimentares indevidos e prejudiciais, podendo haver a ingestão exacerbada, principalmente, de alimentos hiper palatáveis com alto valor energético e carga glicêmica. Conclusão: Por fim, de acordo com estudos analisados, há associação entre a restrição do sono com o aumento do Índice de Massa Corporal.

Descritores: grelina, leptina, comportamento alimentar, privação do sono, ritmo circadiano.

ABSTRACT

Introduction: The sleep its one font of energy for the body and, during your period, the brain commands diverse actions that determine the performance of the organism during the day. When poorly developed or with bad quality, result in numerous health hazards. Triggering a series of bad physiologic, metabolic and behavioral outcomes. Objective: Present how sleep restriction influences in habits and eating behaviors in adults. Methods: Qualitative descriptive research through bibliographic review, in the Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Pubmed and Scientific Electronic Library Online (SCIELO) databases with articles published from 2012 to 2022. Development: During the period of sleep, the brain provides guidelines and commands for the production of hormones that will be used, mainly in the performance of vigil, among all, the ghrelin, the leptin, which was responsible for the signals of hunger and satiety. When the sleep is not properly developed, this hormone tends to decompensate and trigger bad eating behaviors with hyperpalatable food and a biged load caloric and glycemic. Conclusion: For the end, according the studies analysis, there is a large association in between restriction a sleep with an increase in body mass index.

Descriptors: grelin, leptin, food behavior, sleep deprivation, circadian rhythm.

Abordagens Nutricionais aplicadas na intervenção do sobrepeso e obesidade

Nutritional approaches applied in the intervention of overweight and obesity

Gomez, Anderson Bonilla^a, Campos, Djennyfer Victorya Moreira^a, Rosa, Giovanna Martins^a, Silva, Glaucia Maris^a, Brunelli, Gustavo Carvalho^a, Lima, Nadia Cristiny^a, Silva, Natalia dos Anjos^a, Safranauskas, Rodrigo Rodrigues^a, Rocha, Ana Carolina Lavio^b

a. Graduandos do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas-FMU

b. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas-FMU

RESUMO

O excesso de peso é tratado como “problema de saúde pública” desde 1930. A dificuldade na adesão do paciente ao tratamento nutricional sempre foi um ponto de discussão. Neste sentido, a abordagem nutricional adequada, principalmente para este público, é fundamental para a obtenção de resultados nos atendimentos nutricionais, pois os estudos vêm mostrando que o método utilizado desde a primeira consulta influenciará na adesão do paciente durante todo o tratamento. Objetivo: Investigar estratégias comportamentais aplicadas à nutrição que se mostraram eficientes na mudança de comportamento alimentar de adultos em processo de perda de peso em indivíduos com sobrepeso e obesidade. Método: trata-se uma de uma revisão bibliográfica realizada por meio da busca nas bases de dados eletrônicas PubMed, MEDLINE, LILACS e SciELO, no período de 2012 a 2022. Desenvolvimento: As abordagens nutricionais investigadas foram: Modelo Transteórico, Entrevista Motivacional, Comer Intuitivo, Comer com Atenção Plena e Terapia Cognitiva Comportamental, onde as estratégias Entrevista Motivacional e Terapia Cognitiva Comportamental se mostraram efetivas no tratamento da obesidade e perda de peso, ao passo que a Alimentação Intuitiva embora não tenha apresentado perda de peso, demonstrou melhoras no comportamento alimentar dos indivíduos e, por fim, o método Comer com Atenção Plena não alcançou o objetivo devido à inconclusão dos estudos. Conclusão: as abordagens nutricionais mais eficazes foram a Entrevista Motivacional e a Terapia Cognitiva Comportamental, pois, como observado, apresentaram maior efetividade em relação à perda de peso, uma vez que não tratam a alimentação de maneira isolada, mas como parte de um conjunto de mudanças de comportamentos.

Descritores: comportamento alimentar, obesidade, sobrepeso, nutrição.

ABSTRACT

Overweight has been treated as a “health public problem” since 1930. The difficulty in patient adherence to nutritional treatment has always been a point of discussion. Therefore, the appropriate nutritional approach, especially for this public, is essential to obtain results in nutrition care, as studies have shown that the method used from the first consultation will influence patient adherence throughout the treatment. Objective: To investigate behavioral strategies applied to nutrition that have been shown to be effective in changing adult eating behavior in weight loss in overweight and obese individuals. A bibliographic review carried out by searching PubMed, MEDLINE, LILACS and SciELO electronic databases, from 2012 to 2022. The nutritional approaches investigated were: Transtheoretical Model, Motivational Interview, Eating Intuitive, Mindful Eating and Cognitive Behavioral Therapy, where the strategies Motivational Interviewing and Cognitive Behavioral Therapy proved to be effective in the treatment of obesity and weight loss, while Intuitive Eating, although it did not show weight loss, showed improvements in behavior. and, finally, the Mindful Eating method did not reach the objective due to the inconclusiveness of the studies. Conclusion: The most effective nutritional approaches were Motivational Interviewing and Cognitive Behavioral Therapy, since, as observed, they presented greater effectiveness in relation to weight loss, since they do not treat food in isolation, but as part of a set of changes in behaviors.

Descriptors: eating behavior, obesity, overweight, nutrition.

Dieta Cardioprotetora Brasileira: A utilização de alimentos regionais como alternativa na proteção cardiovascular

Brazilian Cardioprotective Diet: The use of regional foods as a alternative in protection cardiovascular

Lobo, Tatiani de Valois Lopes^a, Menezes, Natalia Tanan^a, Oliveira, Rafael Felipe^a, Oliveira, Mayara Cristiny^a, Santos, Beatriz Rodrigues^a, Silva, Ana Paula^a, Silva, Luana Mariano^a, Rocha, Ana Carolina Laviero^b

a. Graduandos do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas-FMU
b. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas-FMU

RESUMO

No Brasil, as doenças cardiovasculares (DCV) são responsáveis por cerca de 27% das mortes. As Dietas cardioprotetoras vêm sendo estudadas como possibilidade para prevenção e/ou tratamento de DCV. No entanto, tais dietas são compostas por alimentos regionais e que uma vez sendo orientadas no Brasil, dificultaria o acesso e conseqüentemente o consumo e adesão aos mesmos. Objetivo: avaliar os efeitos da Dieta Cardioprotetora Brasileira na redução de fatores de riscos para DCV, baseado em alimentos localmente acessíveis. Métodos: Trata-se de uma pesquisa qualitativa descritiva por meio de uma revisão da literatura com base em artigos originais publicados entre 2012 e 2022, nas bases de dados Pubmed, SciELO e BVS. Desenvolvimento: A Dieta Cardioprotetora Brasileira foi fundamentada em alimentos localmente e economicamente acessíveis aos hábitos regionais. Neste sentido, o Brasil possui uma gama variada de alimentos como o óleo de pequi, castanha do Brasil, açaí e além disso, alimentos fontes de compostos bioativos, tais como o resveratrol. A DICA BR também demonstrou ser eficaz na redução da glicemia em jejum, na pressão arterial sistólica e diastólica. Conclusão: é possível adaptar os nutrientes e compostos bioativos do padrão de dieta do Mediterrâneo e dieta DASH na dieta DICA BR, adaptando de acordo com a região e alimentos localmente acessíveis, promovendo prevenção aos fatores de risco para DCV.

Descritores: doenças cardiovasculares, dieta mediterrânea, dieta DASH, hábitos alimentares, Brasil.

ABSTRACT

In Brazil, cardiovascular diseases (CVD) are responsible for about 27% of deaths. Cardioprotective diets have been studied as a possibility for the prevention and/or treatment of CVD. However, such diets are composed of regional foods and that, once being oriented in Brazil, would make access difficult and, consequently, consumption and adherence to them. Objective: To evaluate the effects of the Brazilian Cardioprotective Diet in reducing risk factors for CVD, based on locally accessible foods. Methods: this is a descriptive qualitative research through a literature review based on original articles published between 2012 and 2022 in Pubmed, SciELO and BVS databases. Development: the Brazilian Cardioprotective Diet was based on locally and economically accessible foods based on regional habits. In this sense, Brazil has a wide range of foods such pequi oil, Brazil nuts, açaí and, in addition, food sources of bioactive compounds, such as resveratrol. DICA BR has also been shown to be effective in reducing fasting blood glucose, systolic and diastolic blood pressure. Conclusion: It is possible to adapt the nutrients and bioactive compounds of the Mediterranean diet pattern and DASH diet in the DICA BR diet, adapting according to the region and locally accessible foods, promoting prevention of risk factors for CVD.

Descriptors: cardiovascular diseases, diet mediterranean, diet DASH, eating habits, Brazil.

Insetos comestíveis: um alimento sustentável e nutritivo

Edible insects: a sustainable and nutritious food

Lopes, Ana Carolyn^a; Mariz, Bianca^a; Oliveira, Erica^a; Mehan Isabela^a; Santos, Jennifer^a; Benelli, Jessica^a; Ferreira, Thais Roberta^a, Cerqueira, Thamires^a, Rocha, Ana Carolina Lavio^b; Zácari, Cristiane Zago^c

a. Graduandas do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas-FMU

b. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas-FMU

c. Coordenadora e Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas-FMU

RESUMO

A prática de consumo de insetos, entomofagia, tem fruto sustentável, social e nutritivo, contudo sua inspeção exige atenção e legislações que garanta segurança à saúde dos consumidores. Objetivo: Elucidar e divulgar a ingestão de insetos pelos seres humanos, apresentando as propriedades nutricionistas e a viabilidade de sua ingestão. Método: trata-se de uma pesquisa descritiva qualitativa por meio de revisões bibliográficas para a criação de um perfil na mídia social, *instagram*, para coleta de dados sobre engajamento do público sobre o assunto. Desenvolvimento: no mundo pós-covid 19, questões relacionadas com a segurança alimentar foram revistas e estudos apontam que grilos, larvas e gafanhotos são insetos alimentares que trazem resultados positivos na alimentação humana e ração animal. Os insetos comestíveis é um assunto admirado e contraditório, uma vez que exige mais aprofundamento sobre os impactos na saúde humana, agrícola, pecuária e no ecossistema. Conclusão: a entomofagia está associada a novas tecnologias agrícolas, visando amenizar o desgaste do solo, desmatamento e poluentes devido aos recursos utilizados na criação de animais para o abate. Constatou-se que o desinteresse no consumo de insetos está associado a fatores de cunho cultural e regional, além da neofobia alimentar e da desinformação e falta de aprofundamento sobre os benefícios nutricionais.

Descritores: inseto, entomofagia, alimentação, neofobia.

ABSTRACT

The practice of consuming insects, known as entomophagy, has sustainable, social, and nutritional benefits, however, its inspection requires attention and regulations that ensure consumer safety. Objective: To elucidate and promote the consumption of insects by humans, presenting their nutritional properties and the viability of their ingestion. Method: This is a qualitative descriptive research study using literature reviews and creating a social media profile on Instagram to collect data on public engagement on the topic. Development: In the post-COVID-19 world, issues related to food safety have been revisited, and studies indicate that crickets, larvae, and grasshoppers are edible insects that bring positive results in human nutrition and animal feed. Edible insects are an admired and contradictory topic, as it requires further investigation into the impacts on human health, agriculture, livestock, and the ecosystem. Conclusion: Entomophagy is associated with new agricultural technologies, aiming to mitigate soil degradation, deforestation, and pollution due to the resources used in animal husbandry. It was found that the lack of interest in consuming insects is associated with cultural and regional factors, as well as food neophobia, and misinformation and lack of understanding about their nutritional benefits.

Descriptors: insect, entomophagy, food, neophobia.

Microbiota intestinal: uma nova coadjuvante na depressão

Gut microbiota: a new adjunct in depression

Silva, Adriano Oliveira da, Araújo, Ana Maira Queiroz^a, Moura, Beatriz de Souza^a, Michilin, Gabriela Alessandra^a, Santos, Ingrid da Silva^a, Lima, Tayná, Silva Querat^a, Rocha, Ana Carolina Lavo^b, Padoveze, Amanda Felipe^b

- a. Graduando do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU
b. Docente do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU

RESUMO

Os intestinos humanos hospedam trilhões de microrganismos que contribuem com inúmeras funções no corpo humano. Esse ecossistema é denominado microbiota intestinal e atualmente tem sido evidenciada sua relação com a disbiose intestinal e o transtorno depressivo. Objetivo: demonstrar a relação da microbiota intestinal e sua modulação na depressão. Método: esta revisão bibliográfica foi descritiva e qualitativa, com bases em artigos científicos encontrados nas bases Pubmed e Scielo. Foram inclusos 66 estudos que atenderam a temática da pesquisa, publicados na íntegra entre 2012 e 2022. Resultados: Quando a microbiota se encontra em equilíbrio quanto a proporção, diversidade e função bacteriana presente, caracteriza-se a eubiose, já quando há um desequilíbrio, ocorre a condição clínica denominada disbiose. A depressão é o maior contribuinte para a perda de saúde não fatal, sendo uma das principais causas de incapacidade no mundo. Embora os avanços nas pesquisas, a fisiopatologia da depressão ainda é pouco conhecida. Neste contexto, diversas evidências expõem a influência da eubiose e disbiose no sistema nervoso central, especialmente a relação da disbiose com o desenvolvimento de transtornos de humor, como a depressão. Conclusão: o fator mais impactante na saúde da microbiota é o hábito alimentar, por essa razão, estratégias de modulação da microbiota através da alimentação e/ou suplementação com probióticos e prebióticos têm sido gradativamente mais aplicadas na prática clínica.

Descritores: depressão, microbiota intestinal, disbiose, alimentação, eixo intestino-cérebro.

ABSTRACT

The human intestines host trillions of microorganisms that contribute to numerous functions in the human body. This ecosystem is called intestinal microbiota and its relationship with dysbiosis and depressive disorder has currently been evidenced. Objective: To demonstrate the relation between the intestinal microbiota and its modulation in depression. Methods: This bibliographic review is descriptive and qualitative, based on scientific articles found in Pubmed and Scielo databases We included 66 studies, which met the theme of the research, published in full between 2012 and 2022. Results: When the microbiota is in balance in terms of proportion, diversity and bacterial function present, eubiosis is characterized, whereas when there is an imbalance, the clinical condition called dysbiosis occurs. Depression is the largest contributor to non-fatal health loss and is one of the leading causes of disability worldwide. Despite advances in research, the pathophysiology of depression is still poorly known. In this context, several evidences expose the influence of eubiosis and dysbiosis on the central nervous system, especially the relation of dysbiosis with the development of mood disorders, such as depression. Conclusion: The most impactful factor in the health of the microbiota is the eating habits, for this reason, microbiota modulation strategies through food and/or supplementation with probiotics and prebiotics have been gradually applied in clinical practice.

Descriptors: depression, gut microbiota, dysbiosis, food, gut-brain axis.