

INFLUÊNCIA DA RESTRIÇÃO DO PERÍODO ALIMENTAR NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES OBESAS SUBMETIDAS A DIETAS PARA PERDA DE PESO COM UM MESMO DEFICIT ENERGÉTICO: UM ENSAIO CLÍNICO CONTROLADO ALEATÓRIO

The influence of time-restricted eating in the body composition of obese women submitted to diet for weight loss with the same energy deficit: A randomized controlled trial

André Eduardo da Silva Júnior¹; Dafiny Rodrigues Silva Praxedes¹; Laís Gomes Lessa Vasconcelos; Mateus de Lima Macena¹; Isabele Rejane de Oliveira Maranhão Pureza¹; Nassib Bezerra Bueno¹.

¹Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas.

Autor correspondente: André Eduardo da Silva Júnior, andreduardojr@hotmail.com.

1. Introdução

A obesidade se tornou um dos maiores desafios da saúde pública mundial (BESSESEN; VAN GAAL, 2018). No Brasil, segundo dados do sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), 54,0% da população residente em capitais brasileiras e no Distrito Federal apresentavam excesso de peso, destes, 18,7% das mulheres já obesas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

É consenso que o balanço energético negativo, isto é, quando o indivíduo gasta mais energia do que ingere, seja a estratégia mais adequada para promover a perda de peso (MCTIGUE et al., 2003). Uma estratégia que vem atraindo atenção de clínicos e pacientes é o jejum intermitente, que pode assumir várias formas, dentre elas a de promover períodos de jejum diários mais longos que o convencional jejum noturno, começando a partir de um período de jejum de 12 horas por dia, denominada alimentação com restrição de período (LONGO; PANDA, 2016). Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi determinar se a restrição do período alimentar interfere na composição corporal de mulheres obesas submetidas à dieta para perda de peso.

2. Metodologia

Este estudo trata-se de um ensaio clínico aleatório, paralelo, com dois grupos de investigação e 21 dias de duração. Foi realizado no ambulatório de obesidade do Centro de

Recuperação e Educação Nutricional (CREN). Foram incluídas neste estudo mulheres adultas (19-44 anos), com obesidade (definida como a presença de 2 destas condições: Índice de Massa Corporal (IMC) ≥ 30 e < 45 Kg/m², circunferência da cintura (CC) ≥ 88 cm e/ou percentual de gordura $\geq 35\%$). Não foram incluídas mulheres em uso crônico de medicamentos, grávidas ou lactantes ou que estivessem na menopausa.

As mulheres foram alocadas aleatoriamente em uma das seguintes intervenções: uma composta por uma dieta hipoenérgica com restrição do período alimentar (RPA) de 12 horas diárias e outra composta por uma dieta com a mesma restrição energética sem RPA. Cada mulher teve suas necessidades energéticas diárias estimadas com auxílio de um analisador de gases e de acelerômetros triaxiais, e foi subtraído 500-1000 Kcal para determinar o conteúdo energético da dieta individualizada para cada participante (ABESO, 2016). A composição corporal foi estimada a partir de bioimpedância elétrica tetrapolar Sanny BI 1010 (Sanny, São Paulo, Brasil).

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFAL e foi registrado no Registro Brasileiro de Ensaio Clínicos com o número de registro: RBR-387v6v. Todas as participantes foram apresentadas ao Termo de Consentimento livre e Esclarecido. As análises estatísticas foram realizadas com auxílio do software estatístico R-Studio versão 3.4.3. Os dados serão apresentados em média e desvio padrão para as variáveis contínuas e verificadas as frequências para as variáveis categóricas. Análises de covariâncias mistas foram realizadas onde os fatores independentes foram o grupo e o momento da mensuração. A hipótese de nulidade foi rejeitada em 0,05 ou 5% ($p < 0,05$).

3. Resultados e Discussões

A amostra foi composta por 31 participantes distribuídas em 2 grupos denominados controle e RPA, cada grupo com 15 e 16 mulheres, respectivamente. A idade média do grupo controle foi 32 ± 7 anos, enquanto que no grupo RPA foi 32 ± 5 anos. A média do percentual de perda de peso para o grupo RPA foi de 1,95%, valor são próximos aos encontrados em testes com homens jovens em treinamento de resistência com RPA de 4 a 8 horas que resultaram em diminuição de 1-3% do peso corporal (MORO et al. 2016).

Avaliando a composição corporal, o percentual de massa livre de gordura aumentou após a intervenção no grupo RPA em uma média de 0,52%, de 57,77 para 58,30% (IC 95%:

-1,85 a -0,01%; $p=0,04$). Além disso, o percentual de gordura corporal diminuiu em média 0,52%, de 42,21 para 41,69% (IC 95%: 0,01 a 1,85; $p=0,04$), assim como a gordura corporal que diminuiu em média 0,93Kg, de 31,31 para 30,37 Kg (IC 95%: 0,17 a 1,60; $p=0,01$). Resultados opostos foram observados em um estudo que investigou os efeitos da RPA de 8 horas em indivíduos de ambos os sexos, no qual não encontrou diferença nas variáveis de composição corporal entre os grupos, mas encontrou diferença estatística no percentual de perda de peso quando comparado com grupo controle (GABEL et al., 2018).

4. Considerações finais

Apesar das diferenças estatisticamente significativas entre a massa gorda, percentual de massa livre de gordura, gordura e água corporal favorecerem a RPA, estas diferenças não são clinicamente importantes. Assim, nossos achados apontam que a RPA pode ser mais uma estratégia utilizada para redução do peso corporal em mulheres obesas.

Palavras-chave: Obesidade. Dietoterapia. Jejum. Impedância bioelétrica. Tecido adiposo.

Referências

BESSESEN, D. H.; VAN GAAL, L. F. Progress and challenges in anti-obesity pharmacotherapy. **The Lancet Diabetes and Endocrinology**, v. 6, n. 3, p. 237-248, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. Diretrizes brasileiras de obesidade/ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. – 4.ed. - São Paulo, 2016.

GABEL, K. et al. Effects of 8-hours time restricted feeding on body weight and metabolic disease risk factors in obese adults: a pilot study. **Nutr Healthy Aging**, v. 4, n. 4, p. 345-353, 2018.

LONGO, V. D.; PANDA, S. Fasting, circadian rhythms, and time-restricted feeding in healthy lifespan. **Cell Metab**, v. 23, n. 6, p. 1048-1059, 2016.

MCTIGUE, K. M. et al. Screening and interventions for obesity in adults: summary of the evidence for the U.S. preventive services task force. **Ann Intern Med**, v. 139, n. 11, p. 933-949, 2003.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel Brasil, 2017: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

MORO, T. et al. Effects of eight weeks of time-restricted feeding (16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males. **J Transl Med**, v. 14, n. 1, 2016.

Recebido em 23/10/2018

Aprovado em: 20/10/2018