

A INFLUÊNCIA DA RESTRIÇÃO DO PERÍODO ALIMENTAR NA TAXA METABÓLICA DE REPOUSO DE MULHERES OBESAS SUBMETIDAS A DIETA PARA PERDA DE PESO COM UM MESMO DÉFICIT ENERGÉTICO: UM ENSAIO CLÍNICO CONTROLADO

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

Mateus de Lima Macena¹; André Eduardo da Silva Júnior¹; Dafiny Rodrigues Silva Praxedes¹; Lais Gomes Lessa Vasconcelos¹; Isabele Rejane de Oliveira Maranhão Pureza²; Nassib Bezerra Bueno³.

¹Graduando(a) de Nutrição na Universidade Federal de Alagoas;

²Mestranda em Nutrição Humana pela Universidade Federal de Alagoas;

³Professor Doutor de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas

Autor correspondente: m.l.macena@hotmail.com

1. Introdução

A obesidade é um problema de saúde pública de dimensões mundiais e estimativas apontam que 65% da população mundial vive em locais em que causas relacionadas com a obesidade matam mais do que a desnutrição (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2018).

Uma estratégia para perda de peso que vem atraindo atenção de clínicos e pacientes é a que envolve jejum intermitente, que dentre suas variações está a restrição do período alimentar (RPA), que promove períodos de jejum diário a partir de um período de jejum de 12 horas por dia (MATTSON; LONGO; HARVIE, 2017).

Porém, são escassas as evidências científicas em humanos que demonstre diferenças no gasto energético de pessoas em RPA quando comparadas com pessoas com o mesmo déficit energético. Quando estes estudos eram realizados, não era observado o gasto energético dos indivíduos, apenas o nível de atividade física (PATTERSON; SEARS, 2017). Assim, o objetivo deste estudo foi verificar se a manipulação deste período associado a dieta para perda de peso em mulheres obesas em vulnerabilidade social possui diferenças na taxa metabólica de repouso, quando comparadas com mulheres com o mesmo déficit energético.

2. Metodologia

A presente pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) para apreciação ética.

Trata-se de um ensaio clínico aleatório controlado, paralelo, com dois grupos de investigação e 21 dias de duração. O local utilizado foi o ambulatório de obesidade do Centro de Recuperação e Educação Nutricional (CREN).

Foram incluídas nesse estudo mulheres adultas, com 2 dos 3 seguintes critérios para definição da obesidade: índice de massa corporal $\geq 30\text{kg/m}^2$ e $< 45\text{kg/m}^2$, circunferência da cintura $\geq 88\text{cm}$ e percentual de gordura $\geq 35\%$. Não foram incluídas mulheres em uso crônico de medicamentos; gestantes, lactantes ou que estavam na menopausa.

A determinação do conteúdo energético das dietas foi realizada de maneira individualizada, com auxílio de um analisador de gases (Quark, Cosmed, Rome, Italy), e de acelerômetros triaxiais (ActivPAL, Glasgow, UK) e sendo subtraído 500-1000 kcal desse valor para determinar o conteúdo energético da dieta proposta para cada mulher (ABESO, 2016). Deste modo, a única diferença entre os grupos investigados foi a restrição ou não do período alimentar. As mulheres foram acompanhadas individualmente e semanalmente por um nutricionista, que fez os ajustes necessários na dieta, durante 21 dias.

Os desfechos analisados no presente estudo foi o peso e a taxa metabólica de repouso (TMR) antes e após 21 dias de intervenção. Para as análises estatísticas, os dados foram apresentados em média e desvio padrão para as variáveis contínuas. Após a constatação da distribuição normal das variáveis, foi aplicado o teste t para amostras independentes para comparar as médias entre os grupos RPA e controle. As análises estatísticas foram realizadas com auxílio do software estatístico R-Studio versão 3.4.3 para Windows e adotou-se um valor de alfa igual a 5%.

3. Resultados e Discussões

Foram incluídas 31 mulheres obesas, com idade média de 32 anos, sendo 16 delas alocadas no grupo que realizaria a RPA, e 15 delas no grupo controle. A perda percentual de peso foi de $1,96 \pm 1,51\%$ para o grupo intervenção e $0,92 \pm 1,43\%$ para o grupo

controle, porém não foi possível verificar diferença estatística entre os grupos ($p=0,06$). A diferença média na TMR/Peso corporal entre o início e o final da intervenção do grupo que realizou a RPA foi de $0,75 \pm 3,39$ kcal/kg, enquanto o grupo controle apresentou a média de $-0,25 \pm 3,16$. No entanto, também não mostrou diferença estatística ($p=0,40$).

Normalmente, intervenções dietéticas com restrições calóricas para a perda de peso levam a uma diminuição do gasto energético, principalmente naquelas com menor período de duração (SCHWARTZ; DOUCET, 2010). No entanto, um estudo avaliando homens que praticavam treinos de resistência e que realizaram a RPA também não encontraram diferenças estatísticas na TMR. Porém, vale destacar que este estudo não teve como objetivo a perda de peso (MORO et al., 2016).

4. Considerações Finais

A restrição do período alimentar surge como mais uma estratégia para perda de peso, apesar de não ter sido observada diferença estatística entre os grupos. Além disso, não se mostra superior à restrição calórica isolada, ao que se refere às mudanças na TMR.

Palavras-chave: Obesidade. Calorimetria. Dietoterapia. Jejum. Perda de Peso.

Referências

MATTSON, M. P.; LONGO V. D.; HARVIE M. Impact of intermittent fasting on health and disease processes. **Ageing Res Rev**, v. 39, p. 46-58, 2017.

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, p. 290, 2016

OMS. Obesidade e sobrepeso; FactSheet n° 311. 2018. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>>. Acesso em: 20 ago. 2018.

PATTERSON, R. E.; SEARS, D.D. Metabolic effects of intermittent fasting. **Annu Rev Nutr**, v. 37, p. 371-393, doi: 10.1146/annurev-nutr-071816-064634, 2017.

SCHWARTZ, A.; DOUCET, É. Relative changes in resting energy expenditure during weight loss: a systematic review. **Obes Ver**, v. 11, n. 7, p. 531-547, 2010.

Recebido em 23/10/2018.

Aprovado em: 29/10/2018.