

# XXV Congresso de Iniciação Científica da Unicamp

18 a 20 Outubro Campinas | Brasil

25 anos

2017



## Avaliação do consumo de alimentos ricos em fibras e possível correlação com o funcionamento intestinal e o padrão de sono de pacientes obesos atendidos no AME de Limeira.

Jéssica C. G. Igrezias\*, Caroline M. Sacchi, Ana Paula R. B. Castro, Andrea M. Esteves, Rosângela M. N. Bezerra.

### Resumo

Avaliação do consumo de alimentos ricos em fibras e possível correlação com o funcionamento intestinal e o padrão de sono de pacientes obesos através de anamnese clínica, avaliação da qualidade do sono, da função intestinal e do consumo alimentar. Pacientes com sono ruim tiveram maior latência e menor eficiência do sono como também menor consumo de frutas. Os que tiveram maior consumo de fibras obtiveram menos desconforto intestinal, menor latência de sono e maiores valores de escore de Pittsburgh. O baixo consumo de fibras e a presença de desconforto intestinal são fatores que podem contribuir para alterações na qualidade do sono em indivíduos obesos.

**Palavras-chave:** Obesidade, Sono, Hábito intestinal.

### Introdução

Avaliação do consumo alimentar tem um papel importante na pesquisa de diversas alterações fisiopatológicas e possui diversos fatores que podem interferir. A obesidade é uma doença multifatorial, com diferentes alterações metabólicas e de resposta imune, com a presença de uma condição de inflamação crônica subclínica associada à presença de estresse oxidativo. Para um adequado controle do peso há a necessidade do consumo de alimentos ricos em fibras. Distúrbios provocados pelas alterações do ritmo de sono e vigília influenciam o apetite, a saciedade e conseqüentemente a ingestão alimentar.

### Resultados e Discussão

Do total de voluntários, 68% obtiveram sono ruim e 32% sono bom. Os que possuíam sono ruim apresentaram maior latência e menor eficiência do sono. Os voluntários que tiveram maior consumo de fibras relataram menos desconforto intestinal. O menor consumo de frutas foi observado nos voluntários que apresentaram sono ruim. A presença de desconforto intestinal foi observada nos voluntários com menor latência de sono e maiores valores de escore de Pittsburgh. A literatura destaca a importância e a contribuição do sono para a manutenção tanto da saúde física como da saúde mental, pois uma má qualidade do sono pode acarretar a transtornos do sono, a uma elevação do IMC, podendo desenvolver a obesidade e diabetes. Estudos epidemiológicos e transversais demonstraram uma correlação importante com o consumo de alimentos ricos em vitaminas e minerais, a duração e a qualidade do sono. Os resultados demonstraram que o consumo de fibras associou-se a uma melhor qualidade do sono como também contribuem para menor presença de desconfortos intestinais.

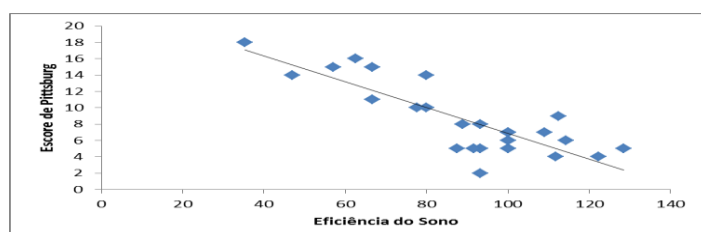


Gráfico 1: Correlação entre Escore de Pittsburgh e Eficiência do sono.

Tabela 2. Consumo de fibras e qualidade do sono

	GERAL Média ± DP (n=25)	SONO BOM Média ± DP (n=8)	SONO RUIM Média ± DP (n=17)
Frutas g/dia	9,46±2,34	13,14±5,89	7,72±2,09*
Legumes g/dia	3,92±0,49	2,90±0,59	4,40±0,65
Verduras g/dia	0,82±0,20	0,80±0,19	0,83±0,29
Sementes/pseudocereais g/dia	2,48±0,88	2,15±1,18	2,63±1,20
Total g/dia	16,69±2,55	19,00±6,06	15,80±2,57
Qtd adequada (DRI) g/dia	26,56±0,86	28,25±2,12	25,76±0,76
% Valor Diário	65,09±10,40	72,73±24,90	61,49±10,42

Tabela 3. Consumo de fibras e presença de desconforto intestinal.

	DESCONFORTO Média ± DP (n=6)	NÃO DESCONFORTO Média ± DP (n=19)
Frutas g/dia	11,74±0,65	8,73±0,65
Legumes g/dia	4,63±0,30	3,70±0,30
Verduras g/dia	0,63±0,40	0,88±0,40
Sementes/ pseudocereais g/dia	0,08±0,01	3,24±0,01*
Total g/dia	17,11±0,89	16,55±0,89
Qtd adequada (DRI) g/dia	27,16±0,69	26,36±0,82
% Valor Diário	65,14±1,00	65,08±1,00

### Conclusões

O baixo consumo de fibras e a presença de desconforto intestinal são fatores que podem contribuir para alterações na qualidade do sono em indivíduos obesos.

### Agradecimentos

Ambulatório Médico de Especialidades Limeira – AME Fundação de Amparo a Pesquisa de São Paulo. FAPESP processo 2016/06457-0

ALMEIDA, GPL; Lopes HF. Síndrome metabólica e distúrbios do sono. Rev Soc Cardiol São Paulo 2004 abril; 14(3):140.  
BLUMENKRANTZ, M. *Obesity: the world's metabolic disorder* [online]. Beverly Hills, 1997. [citado em 28/8/97]. Available from WWW: <URL: <http://www.quantumhpc.com.obesity.htm>