



Evento	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	Efeitos da alimentação com restrição de tempo sobre o perfil lipídico de adultos com obesidade
Autor	ELISA MENZEM NASCIMENTO
Orientador	ALVARO REISCHAK DE OLIVEIRA

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

XXXII Salão de Iniciação Científica

Aluna: Elisa Menzem Nascimento

Orientador: Álvaro Reischak de Oliveira

Efeitos da alimentação com restrição de tempo sobre o perfil lipídico de adultos com obesidade

Justificativa: Os índices de sobrepeso e obesidade têm aumentado de forma alarmante na população mundial. Assim, diversas abordagens têm emergido visando controlar ou reverter esse cenário. A alimentação com restrição de tempo (ART) é um modelo de jejum intermitente que consiste em diminuir a janela alimentar diária, a fim de prolongar o período em jejum. O momento do dia destinado à alimentação pode influenciar as respostas metabólicas de maneira distinta, pois ao longo do dia ocorrem flutuações em diversos processos fisiológicos. Objetivos: Analisar os efeitos da ART, realizada em diferentes momentos do dia, sobre o perfil lipídico de adultos com obesidade grau 1. Metodologia: 48 participantes foram randomizados para um dos três grupos do estudo: ART1 (alimentação das 8h às 16h); ART2 (alimentação das 12h às 20h) e grupo controle (alimentação das 8h às 20h). Os níveis plasmáticos de triglicerídeos (TG), colesterol total (CT), lipoproteína de alta densidade (HDL) e lipoproteína de baixa densidade (LDL) foram analisados antes e após oito semanas de intervenção, em jejum. Os níveis de TG, CT e HDL foram obtidos pelo método enzimático colorimétrico, enquanto os níveis de LDL foram calculados pela equação de Friedewald. Os dados foram analisados via Equações de Estimação Generalizadas e o nível de significância adotado foi de $\alpha < 0,05$. Os resultados estão apresentados em média e desvio padrão. Resultados: Um total de 37 indivíduos (31 mulheres e 6 homens; $29,62 \pm 6,05$ anos; $30,49 \pm 2,72$ kg/m²) concluíram o estudo. Os níveis plasmáticos de CT, LDL e HDL apresentaram redução significativa ($p < 0,05$) após 8 semanas, sem diferença entre grupos, enquanto os níveis de TG não apresentaram efeitos principais significativos. Conclusão: Após 8 semanas de ART, não foram encontradas diferenças significativas sobre o perfil lipídico de adultos com obesidade grau 1 em comparação ao grupo controle, assim como entre os grupos ART1 e ART2.