

# O CONSUMO ALIMENTAR E A PREVALÊNCIA DA SÍNDROME METABÓLICA.

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 3ª edição, de 29/11/2022 a 01/12/2022

ISBN dos Anais: 978-65-5465-003-8

PONTES; Angélica Mendes Pontes<sup>1</sup>, REGO; Amanda Fontes<sup>2</sup>, RODRIGUES; Myllena Alves Rodrigues<sup>3</sup>, DUARTE; Natália de Andrade Bezerra Duarte<sup>4</sup>, OLIVEIRA; Suellen Nunes de Oliveira<sup>5</sup>, OLIVEIRA; Tharcia Kiara Beserra de Oliveira<sup>6</sup>

## RESUMO

**Introdução:** Um balanço energético positivo, rico em lipídeos e carboidratos, pode desencadear alterações metabólicas prejudiciais e significativas para a condição de saúde, podendo culminar com o estabelecimento da Síndrome Metabólica (SM). Analisar o consumo alimentar como fator de risco para a SM é imprescindível, visto que estudos dimensionados são escassos. **Objetivo:** Analisar a correlação entre o consumo alimentar, rico em ácidos graxos, e o desenvolvimento da síndrome metabólica. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa consumada a partir das seguintes bases de dados: Pubmed e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), no período de junho a agosto de 2022. Aplicou-se a combinação dos seguintes descritores, “síndrome metabólica”, “dieta”, “alimentos”. A pergunta que direcionou a revisão foi: Existe uma relação direta entre a ingestão rica em ácidos graxos insaturados e saturados no desenvolvimento da SM? **Resultados:** De acordo com a análise de estudos científicos, o desenvolvimento da SM e a elevação dos níveis séricos de triglicerídeos estão atrelados diretamente a um padrão alimentar rico em nutrientes de origem animal. Além disso, a alta ingestão de alimentos à base de monossacarídeos detém uma importância no aumento da pressão arterial sistólica, diastólica e triglicerídeos, assim como a ingestão deficiente de vitaminas A, D, E e B9, cálcio, magnésio, cobre e fibra alimentar foi correlacionada a altos níveis séricos de triglicerídeos e glicemia. Com relação ao padrão baseado em gordura, foi observada interação significativa no aumento do peso e do índice de massa corporal. Ademais, a ingestão de ácidos graxos saturados estão correlacionados ao aumento dos triglicerídeos, do colesterol de baixa densidade (LDL-C) e redução do colesterol de alta densidade (HDL-C). Dieta com a presença de ácidos graxos poli-insaturados refrata em um menor risco para o surgimento da SM, assim como, estudos demonstraram que o consumo de laticínios foi associado à diminuição do risco de SM, mas a associação pode ser diferente de acordo com cada tipo de laticínio e seus subgrupos. **Conclusão:** Torna-se evidente o impacto negativo da alta ingestão dos padrões alimentares citados como fator predisponente para o surgimento da SM. Como também se percebe a influência da baixa ingestão das vitaminas A, D, E e B9, cálcio, magnésio, cobre e fibra alimentar na elevação das quantificações séricas de triglicerídeos e glicose, podendo influir no estabelecimento da SM. Apresentação oral.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentos, Dieta, Prevalência, Síndrome metabólica

<sup>1</sup> Faculdade de Medicina de Olinda , gegepontes@hotmail.com

<sup>2</sup> Faculdade de Medicina de Olinda , amanda-fontesjp@hotmail.com

<sup>3</sup> Faculdade de Medicina de Olinda , myllenaalvesrodrigues.mr@gmail.com

<sup>4</sup> Faculdade de Medicina de Olinda , nataliaabduarte@gmail.com

<sup>5</sup> Faculdade de Medicina de Olinda , nunesuellen1998@gmail.com

<sup>6</sup> Faculdade de Medicina de Olinda , tharcia.kiara@fmo.edu.br