

EFEITOS DA DIETA RICA EM CÁLCIO NA PERDA E CONTROLE DE PESO DE INDIVÍDUOS COM EXCESSO DE PESO

GONÇALVES, Danielle Raquel (danigoncalves_123@yahoo.com.br)

PAIVA, Aline Cardoso de (alinecpaiva@yahoo.com.br)

Introdução: A obesidade é uma doença que vem crescendo a cada ano. De acordo com uma pesquisa realizada pelo IBGE (2003), 4 em 10 brasileiros jovens estavam com sobrepeso. Para reverter este novo quadro da saúde, pesquisadores desenvolveram estudos onde descobriram que um aumento na ingestão de produtos ricos em cálcio influencia no metabolismo lipídico, reduzindo a lipogênese e estimulando a lipólise, o que leva conseqüentemente, a uma redução na adiposidade corporal. Portanto, o objetivo do trabalho foi verificar os efeitos de uma dieta rica em cálcio na perda e controle de peso de indivíduos com excesso de peso.

Materiais e Métodos: O estudo foi desenvolvido com indivíduos saudáveis, com sobrepeso ou obesidade ($IMC > 24,99 \text{ Kg/m}^2$) que não estava fazendo dieta para redução de peso e tinha um padrão de atividade física constante. Primeiramente os voluntários selecionados responderam um questionário previamente estruturado e foram submetidos a uma avaliação antropométrica e da ingestão alimentar. Aleatoriamente eles foram divididos em 2 grupos, para um grupo foi prescrita uma dieta hipocalórica padrão (grupo controle) e para o outro uma dieta hipocalórica rica em cálcio (média de $1477,502 \pm 59,09 \text{ mg}$ de cálcio) (grupo experimental) que foram seguidas por 30 dias. Durante este período os voluntários compareciam semanalmente para pesagem e verificação do cumprimento da dieta. Após este período eles foram submetidos novamente a toda avaliação do primeiro dia. O trabalho foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa do UNIPAM para submissão no PIBIC.

Resultados e Discussão: Foram avaliados 8 indivíduos, sendo dividido igualmente em cada grupo experimental. Deste 87,5% eram do sexo feminino e o restante masculino. A idade média foi de $27,75 \pm 1,70$ anos no grupo controle e $32,75 \pm 5,37$ anos no grupo experimental. Os resultados apontaram redução no índice de massa muscular (IMC) médio tanto do grupo controle ($0,3 \text{ Kg/m}^2$) quanto no grupo experimental ($0,8 \text{ Kg/m}^2$). A perda de peso após 30 dias foi maior no grupo experimental do que no controle, sendo encontrada uma perda média total de $-1,45 \text{ kg}$ e $-0,45 \text{ kg}$ respectivamente. Em relação à circunferência da cintura foi observada uma redução média de $2,2 \text{ cm}$ no grupo controle, e $2,8 \text{ cm}$ no grupo experimental. E avaliando a composição corporal foi verificada uma redução do percentual de gordura corporal no grupo experimental, com uma média de redução de $2,8\%$ na taxa de gordura corporal e em contrapartida no grupo controle foi verificado um aumento médio de 4% nesta taxa.

Conclusão: Os resultados mostraram uma maior perda de peso, redução da circunferência da cintura e redução da corporal nos indivíduos que foram submetidos a uma dieta hipocalórica rica em cálcio. Pressupondo que o cálcio tem um efeito importante na perda de peso e de gordura corporal, podendo ser um agente coadjuvante no tratamento da obesidade.

Palavras-chave: Cálcio, excesso de peso, perda de peso.