



EFEITOS DA DIETA HIPOCALÓRICA RICA EM CÁLCIO NA PERDA DE PESO E DE GORDURA CORPORAL DE INDIVÍDUOS COM EXCESSO DE PESO

SILVA, Leticia Araújo; FERREIRA, Caio Henrique, PAIVA, Aline Cardoso

leticianutricao23@gmail.com.br

alinecpaiva@yahoo.com.br

Introdução e Objetivo: A obesidade é definida como excesso de tecido adiposo no corpo, sendo uma doença considerada atualmente uma epidemia mundial. Vários tratamentos veem sendo testados para auxiliar na perda de peso, entre eles observa-se que uma dieta rica em cálcio está diretamente relacionada com e a redução do peso e gordura corporal. Em estudos realizados em humanos, observou-se quanto maior a ingestão de produtos lácteos, menor é o valor do índice de massa corporal (IMC) e maior é a perda de gordura na região abdominal. E os resultados são mais positivos, quando o aumento do consumo do cálcio dietético é associado a uma dieta hipocalórica e atividade física. Portanto, o objetivo deste trabalho foi verificar os efeitos de uma dieta hipocalórica e rica em cálcio na perda e controle de peso de indivíduos com excesso de peso. **Materiais e métodos:** Até o momento participaram do estudo 12 voluntários que se enquadraram nos seguintes critérios de seleção: saudáveis, com IMC > 24,99 kg/m² (acima do peso), não fumantes, faixa etária de 20 a 40 anos, sem uso de medicamentos, não estejam fazendo dieta para redução de peso, não tenha apresentado ganho ou perda de peso > 3 kg nos últimos 3 meses, tenha um padrão de atividade física constante, pressão arterial normal. Os voluntários foram divididos em dois grupos aleatoriamente onde um grupo denominado “experimental” recebia uma dieta hipocalórica rica em cálcio e o grupo controle recebia uma dieta também hipocalórica, porém com quantidade recomendadas de cálcio segundo as DRI’s. O voluntários foram acompanhados por 1 mês, onde foram feitas avaliações antropométrica, da composição corporal e da ingestão alimentar semanalmente. **Resultados e Discussão:** A média inicial do IMC do grupo experimental foi de 29,34kg/m². Onde, 71,43 % encontrava-se com pré-obesidade, 14,28 % encontra-se com obesidade nível I, e 14,29% encontrava-se com obesidade nível II. O peso médio inicial do grupo foi de 76 kg e ao final de um mês do experimento passou para 72,49 kg, sendo observada uma redução do peso corporal dos voluntários (- 3,51 kg) e conseqüentemente do IMC (27,97 kg/m²). Em relação ao percentual de gordura corporal o grupo experimental iniciou o estudo com uma média de 38,67% e após o experimento diminuiu para 35,66% (diferença de -3,01%). O grupo controle teve um IMC médio inicial de 30,42kg/m², onde 60% encontrava-se com pré-obesidade, 20 % encontra-se com obesidade nível I, e 20% encontrava-se com obesidade nível III. E após o experimento este índice médio diminuiu para 29,70 kg/m². O peso médio inicial do grupo controle foi de 82,66 kg e ao final abaixou para 80,64 kg (diferença de -2,02 kg). A média da porcentagem de gordura corporal inicial foi de 33,38% e ao final do experimento diminuiu para 31,66% (diferença de - 1,72%). **Conclusão:** Até o momento do projeto pode-se concluir que uma dieta rica em cálcio pode proporcionar

uma maior perda de peso e redução de gordura corporal do que uma dieta apenas hipocalórica.

Palavras-chave: Obesidade, Cálcio, índice de massa corporal.