



PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO
EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO
O SEMEAR DA CIÊNCIA

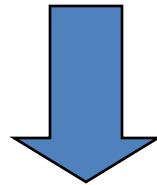
SÍNDROME METABÓLICA

Iris Lengruber



SÍNDROME METABÓLICA

Presença, no mesmo indivíduo, de uma constelação de desordens metabólicas, todas reconhecidas como fatores de risco para o desenvolvimento de doença aterosclerótica



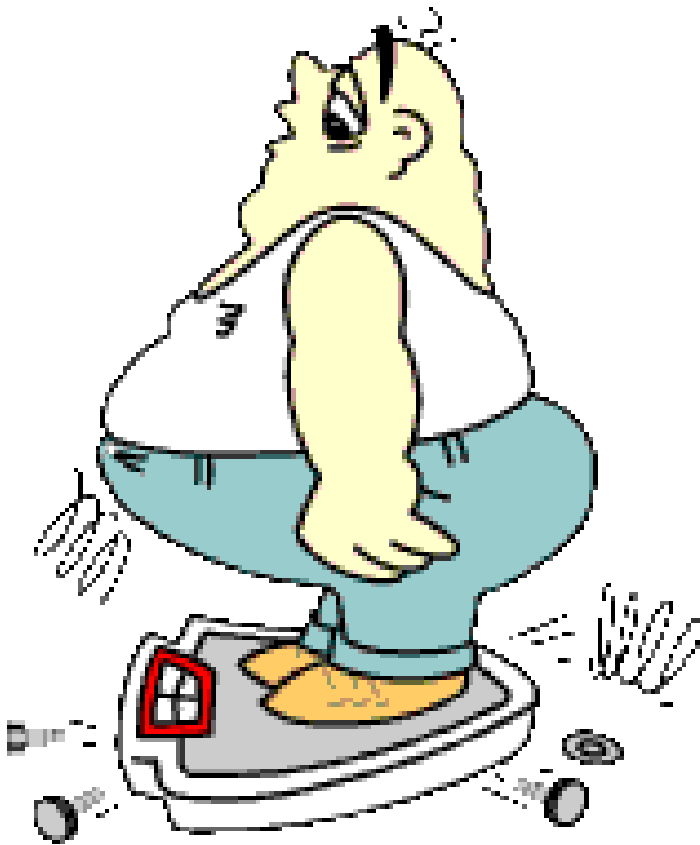
Obesidade, Dislipidemias, Resistência à Insulina, Hipertensão Arterial



COMPONENTES	NÍVEIS
OBESIDADE ABDOMINAL POR MEIO DE C.C.	
HOMEM	> 102 cm
MULHER	> 88 cm
TRIGLICERÍDEOS	≥ 150 mg/dl
HDL COLESTEROL	
HOMEM	< 40 mg/dl
MULHER	< 50 mg/dl
PRESSÃO ARTERIAL	≥130 mmHg OU ≥ 85 mmHg
GLICEMIA DE JEJUM	≥ 110 mg/dl



EPIDEMIOLOGIA



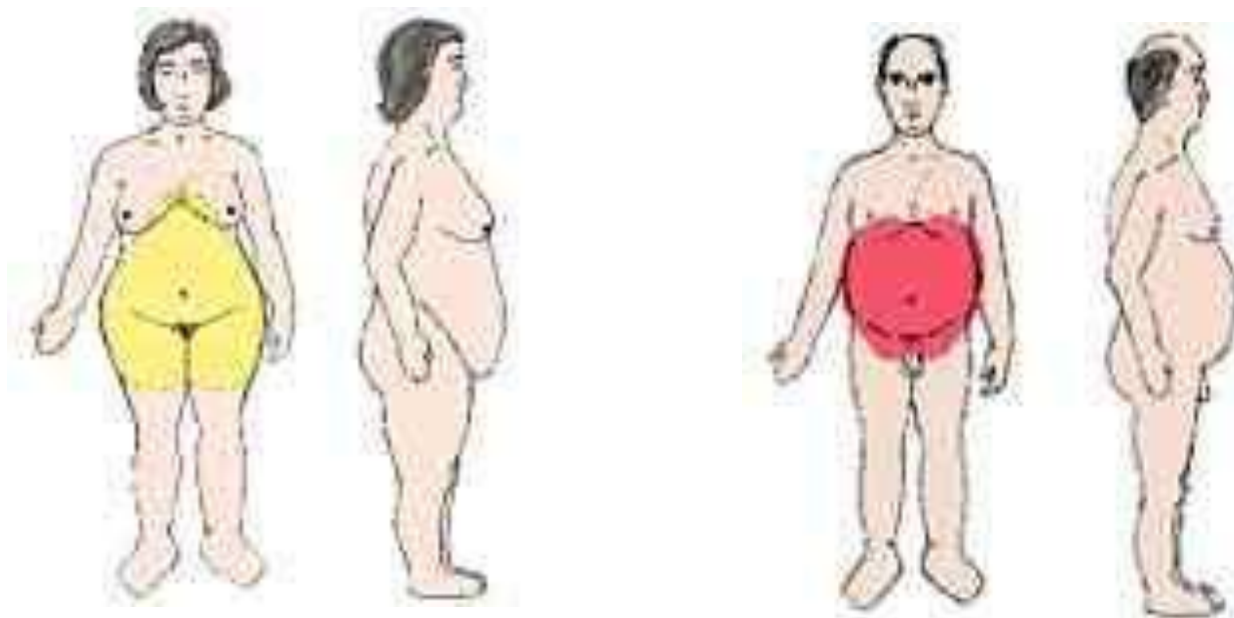
- Elevada prevalência obesidade
- Dificuldades na definição S.M



COMPONENTES DA SÍNDROME METABÓLICA



GORDURA VISCERAL OU OBESIDADE INTRA-ABDOMINAL





**GORDURA
VISCERAL**

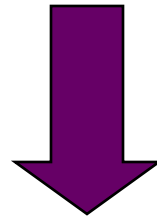


**IMC OU
CIRCUNFERÊNCIA DE
CINTURA ?**

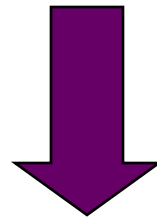




RESISTÊNCIA À INSULINA



HIPERGLICEMIA

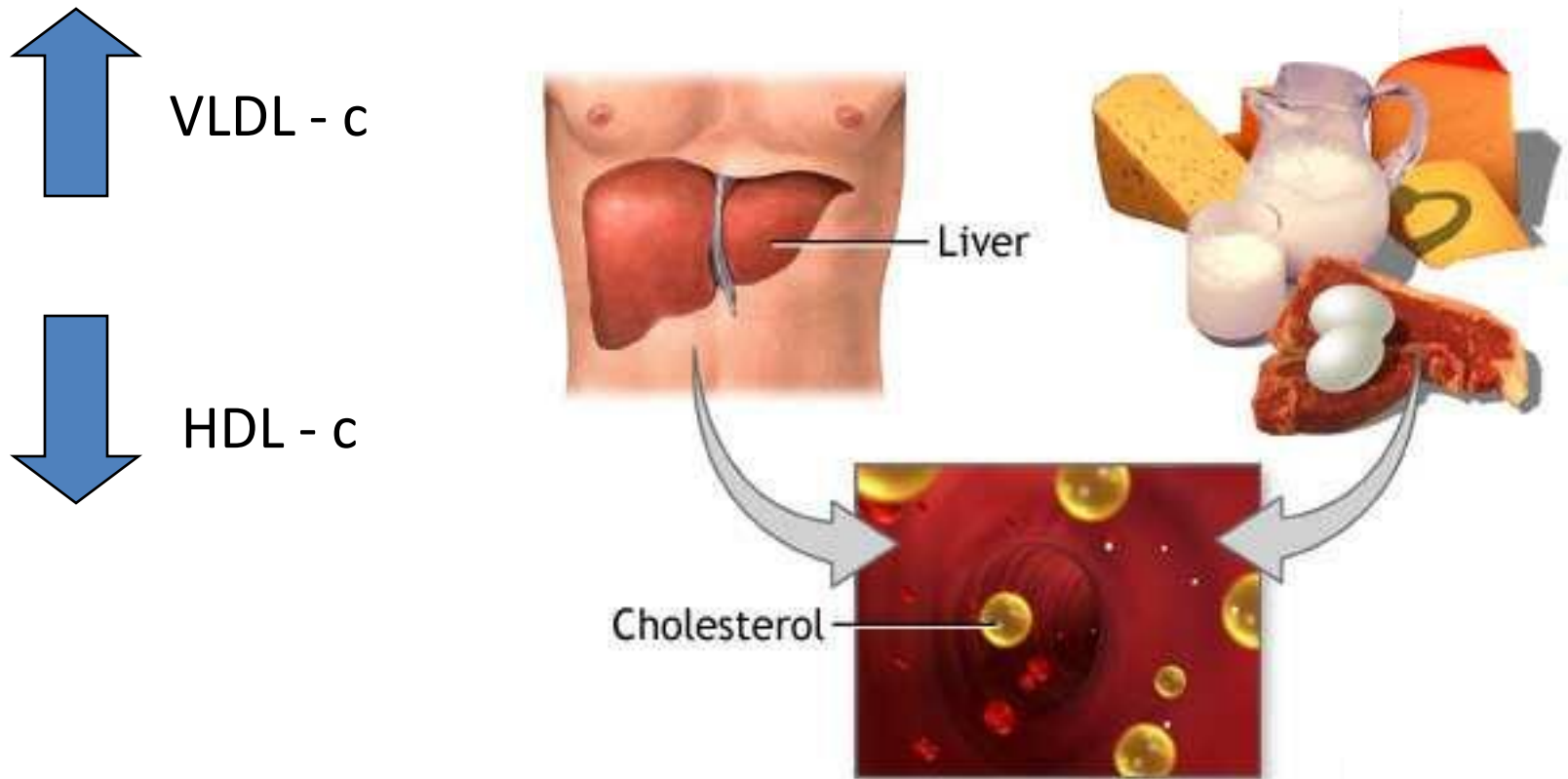


DIABETES MELLITUS TIPO II



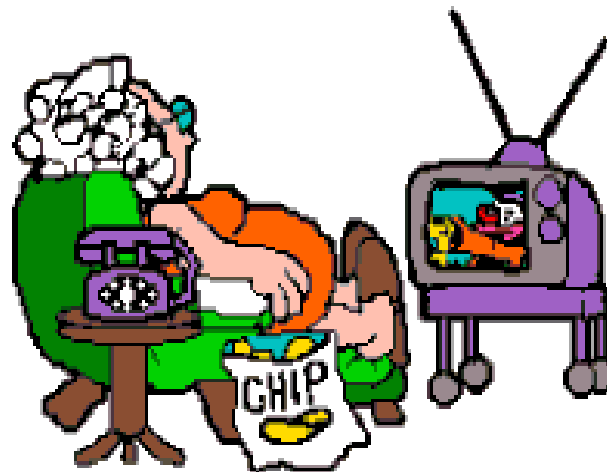


DISLIPIDEMIAS





FATORES DE RISCO





TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO DA S.M.

NUTRIENTES	RECOMENDAÇÕES
KCAL TOTAIS PARA REDUÇÃO PESO	
CHO	50-60 % VET
FIBRAS	20-30 g
GORDURA TOTAL	25-35 % VET
A.G. SATURADOS	< 10 % VET
A.G. POLIINS.	ATÉ 10 % VET
A.G. MONOIN.	ATÉ 20 % VET
COLESTEROL TOTAL	< 300 mg
PTN	0,8-1,0g/Kg ou 15 % VET



MICRONUTRIENTES RECOMENDAÇÃO NORMAL



ATENÇÃO ESPECIAL AO SÓDIO, DEVIDO À
HIPERTENSÃO ARTERIAL





PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

O SEMEAR DA CIÊNCIA

TOTAL
2 gramas de sódio
(2000 miligramas),
ou
5 gramas de sal

1 caldo de tempero em cubo
OU
1 prato de sopa pronta
OU
3 fatias de pizza pronta
OU
2,5 colheres de sopa de molho de soja
OU
4 salsichas
OU
170 gramas de salgadinho de pacote
OU
1 pacote de macarrão instantâneo
OU
5 unidades de pão de queijo

Ao lado, alguns alimentos que, sozinhos, já contêm a quantidade máxima diária de sal recomendada pelas sociedades brasileiras de cardiologia, nefrologia e hipertensão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL				
	Porção de 80g (1 pacote): 75g de macarrão + 5g de tempero		Porção: 100g Após preparo (conforme instruções do rótulo)	
	Quantidade por porção	% VD (*)	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	261 kcal = 1096 kJ	13	58 kcal = 244 kJ	3
Carboidratos	53 g	18	12 g	4
Proteínas	10 g	13	2,2 g	3
Gorduras totais	1,0 g	2	0 g	0
Gorduras saturadas	0,4 g	2	0 g	0
Gorduras trans	0 g		0 g	
Gorduras monoinsaturadas	0,2 g		0 g	
Gorduras poli-insaturadas	0,3 g		0 g	
Colesterol	0 mg		0 mg	
Fibra alimentar	2,2 g	9	0,5 g	2
Sódio	1246 mg	52	267 mg	11



PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

O SEMEAR DA CIÊNCIA



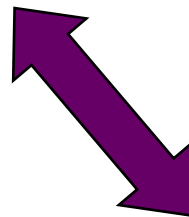
1 copo (200 mL)	Suco de Laranja Do Bem	Laranja Caseira Del Valle (Néctar)	Clight Laranja (Refresco)
Valor Energético	84 kcal	107 kcal	4,5 kcal
Carboidrato	21 g	25 g	0 g
Sódio	0 mg	8,6 mg	8,9 mg
Vitamina C	72 mg	0 mg	0 mg

fechandoziper.com



FIBRAS

- ↓ CONCENTRAÇÃO LIP E GLI NO SANGUE
- ↑ SENSIBILIDADE À INSULINA
- ↓ PRESSÃO ARTERIAL



CONTROLE DE PESO



CLASSIFICAÇÃO	FONTES	AÇÕES
Fibras solúveis	Frutas, verduras, aveia, cevada e leguminosas (feijão, lentilha, soja e grão de bico)	• Retarda a absorção de glicose • Reduz o esvaziamento gástrico (maior saciedade) • Diminui os níveis de colesterol sanguíneo • Protege contra o câncer de intestino
Fibras insolúveis	Verduras, farelo de trigo, cereais integrais (arroz, pão e torrada)	• Aumenta o bolo fecal • Estimula o bom funcionamento do intestino • Previne a constipação intestinal



PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

O SEMEAR DA CIÊNCIA





CONSUMO DE FIBRAS

↓ INGESTÃO DE FIBRAS

Apesar de se encontrar no mercado , algumas alternativas para complementar o consumo de fibras na dieta como produtos do tipo Plantabem[®], Benefiber[®], Stimulance[®], farelo de trigo e farelo de aveia, entre outros, o consumo de fibras ainda é insuficiente.



SUPLEMENTOS DE FIBRA

- Sem alterar drasticamente o consumo habitual de alimentos, podem ser consumidos diretamente em sucos ou misturados à refeição, ou ainda inseridos em preparações como biscoitos, bolos, tortas, pastéis, pães entre outros.
- O aumento do consumo de fibras alimentares deve ocorrer gradualmente e ser acompanhado de apropriada ingestão de líquidos, principalmente água.

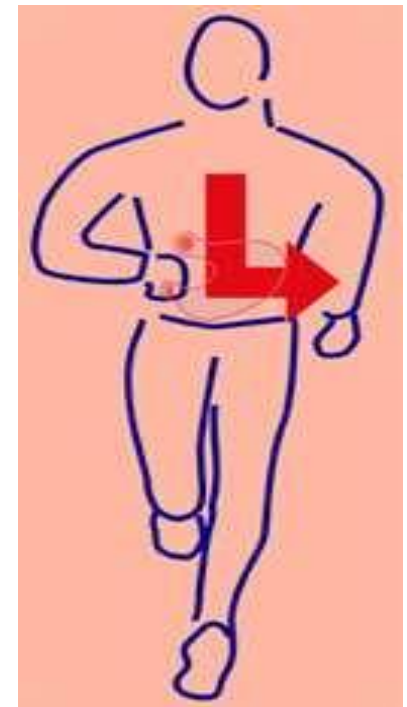


MECANISMOS DE AÇÃO DAS FIBRAS NO TRATAMENTO DOS COMPONENTES DA S.M.

Colesterol com fibras



Colesterol sem fibras



**CONTROLE DA
DISLIPIDEMIA**



HIPERGLICEMIA

- O retardo do esvaziamento gástrico e do trânsito intestinal promovem uma redução na absorção de glicose sangüínea.





OBESIDADE

- As fibras não solúveis e solúveis, agem também na obesidade, visto que vão promover saciedade mais precocemente, evitando dessa forma, que o indivíduo consuma mais alimentos do que deveria.





TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO DA S.M.

•MUDANÇAS NOS HÁBITOS DE VIDA





OBRIGADA!