

161

COMPARAÇÃO ENTRE OS EFEITOS DA DIETA CONVENCIONAL VERSUS HIPERPROTEICA EM RELAÇÃO A COMPOSIÇÃO CORPORAL E PERFIL METABÓLICO DE MULHERES EM IDADE REPRODUTIVA: DADOS PRELIMINARES. *Roberta Martins Costa*

Moreira, Poli Mara Spritzer (orient.) (UFRGS).

O interesse por dietas hiperproteicas (HP) tem aumentado devido a estudos que encontraram melhoras em variáveis antropométricas, hormonais e metabólicas relacionadas ao risco cardiovascular. Esses achados são controversos na literatura em relação às diferenças entre a dieta convencional (LP) versus HP. O objetivo desse estudo é avaliar os efeitos a curto prazo das dietas LP e HP numa amostra de mulheres em idade reprodutiva que aceitaram participar do estudo e realizar tratamento nutricional para manutenção ou perda de peso durante 8 semanas com 2 tipos de dietas: HP e LP. Os critérios de exclusão são: IMC <18, 5kg/m² ou >40kg/m², doenças crônicas, hipotireoidismo, diabetes e uso de medicação hormonal. Todas realizam exame físico, avaliação da composição corporal, exames hormonais e metabólicos e assinam termo de consentimento pós-informação. Concluíram o estudo as primeiras 24 mulheres, com média de idade de 29±5 anos e IMC de 28, 8±5kg/m². Observou-se redução do peso com ambas as dietas, HP -1, 58 (0 - 3, 39) kg e LP -3, 58 (0 - 8, 45) kg; p= 0, 001. Houve também redução do percentual de gordura: HP de 25±6 para 24±6%, LP de 25±7 para 22±6%; p=0, 0001. O IMC, cintura, e ingestão de ácidos graxos saturados também diminuíram (p<0, 05). Até o momento, não houve diferença nas variáveis analisadas em relação ao tipo de dieta. Além disso, valores de glicose, insulina, homa e perfil lipídico não se modificaram com as dietas. Os dados preliminares indicam que, a curto prazo, não houve diferença em relação à composição da dieta nas variáveis antropométricas, hormonais e metabólicas, mas ambas levaram à melhora do peso e das variáveis antropométricas. É necessária a continuidade do estudo, com o aumento do tamanho da amostra para confirmação dos resultados atuais.