



VI JORNADA POTIGUAR
DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL

16 DE OUTUBRO DE 2022

Anais da VI JORNADA POTIGUAR DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Jornada Potiguar de Nutrição funcional (6. 2022: Natal).

Anais da VI Jornada Potiguar de Nutrição Funcional, 16 de outubro de 2022, Natal (RN)/Organizado pelo Instituto de Nutrição Integrada – INI (Realização: Instituto de Nutrição Integrada – INI) – Natal: 2022.

11 p.; edição digital

ISSN: 2526-2505.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou utilizada por nenhuma forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de armazenamento e recuperação, exceto por citações breves as quais devem ser atribuídas a publicação correspondente dos autores.

Lei 9610 de 19 de fevereiro de 1998.

OS BENEFÍCIOS DOS COMPOSTOS ANTIOXIDANTES NA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.

Débora Thatyane de Sousa Dantas, Bárbara Dandara Dantas Pereira, Fabiana Maria Coimbra de Carvalho Serquiz, Fernanda Venturiny de Carvalho do Ó, Nathália Beatriz Viana de Andrade Lima

INTRODUÇÃO: A endometriose é uma patologia ginecológica inflamatória multifatorial, caracterizada pela implantação de tecido endometrial em outros órgãos fora do útero, podendo aparecer de forma assintomática ou apresentar sintomas clínicos como dismenorreia, dor pélvica e infertilidade. O diagnóstico pode ser obtido através de exames de imagens, quadro clínico e exames laboratoriais e o tratamento é individualizado. Muito vem sendo discutido sobre a influência de fatores genéticos, menstruais, hormonais, imunológicos, alimentação e alterações enzimáticas que tornam o endométrio mais suscetível a essa patologia. Portanto, é a partir da ação de alguns compostos antioxidantes que atuam no mecanismo de modulação como as vitaminas antioxidantes A, C e E, curcumina e ômega-3 entre outras, as quais vem mostrando grande importância no tratamento e melhora dos sintomas. **OBJETIVOS:** Abordar os benefícios os compostos antioxidantes na endometriose. **MATERIAL E MÉTODOS:** Os artigos foram selecionados considerando os que mencionaram alguns compostos bioativos, dentre eles: ômega-3, vitaminas antioxidantes A, C e E, curcumina e endometriose, que estivessem indexados nas bases de dados pré-selecionadas, Pubmed, Scielo e Medline, que fossem publicados em inglês e português e estivessem disponíveis na íntegra. **RESULTADOS:** Analisando os benefícios dos compostos antioxidantes na endometriose, muitos trabalhos têm apresentado melhora na sintomatologia clínica da endometriose, neste estudo foram incluídos 4 artigos que atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. O primeiro estudo realizado por Mier-Cabrera et al. (2009) constatou que as mulheres com endometriose tinham níveis baixos de vitamina A, C, E, e ingestão de zinco e cobre em comparação com mulheres sem endometriose. Já o segundo estudo realizado por Santanam et al (2013) pacientes que consumiram Vitamina C e E mostraram diminuição de dores pélvicas, dismenorreia, disporeunia, diminuição nos marcadores inflamatórios no líquido peritoneal. O terceiro estudo traz que a ingestão de curcumina regrediu a endometriose ao inibir a translocação e expressão de NFK β e MMP-3. Também mostrou que acelerou a apoptose em endometriomas predominantemente via mediada por citocromo C via mitocondrial. O quarto estudo realizado por Pereira et al (2019) analisou o uso de nutracêuticos ômega-6/3 e ômega-9/6 em mulheres com endometriose, trazendo resultados na diminuição de dores em comparação com os grupos controle. **CONCLUSÃO:** Dessa forma, pode-se concluir que os efeitos dos compostos antioxidantes vêm se mostrando benéficos, sabendo-se que, o estresse oxidativo é resultante de processos inflamatórios o qual dá origem a várias doenças, inclusive a endometriose. Entretanto torna-se necessário mais estudos aprofundados para conseguir de forma fidedigna alcançar resultados compatíveis.

Palavras-chave: Estresse oxidativo. Processo inflamatório. Compostos Bioativos.

Área: Nutrição Clínica.

OS EFEITOS DA UTILIZAÇÃO DE CREATINA NO PARKINSON: UMA REVISÃO NARRATIVA.

Bárbara Dandara Dantas Pereira, Fernanda Venturiny de Carvalho do Ó, Débora Thatyane de Sousa Dantas, Fabiana Maria Coimbra de Carvalho Serquiz, Nathália Beatriz Viana de Andrade Lima

INTRODUÇÃO: A creatina é um composto de aminoácidos presente principalmente nas fibras musculares e no cérebro, extremamente importante no fornecimento de energia para a ressíntese de adenosina trifosfato bem como depósito de energia intracelular. Suas propriedades oferecem esperança quanto ao valor terapêutico em processos de neurodegeneração, envolvendo o déficit bioenergético do sistema nervoso. O sistema que envolve creatina/fosfocreatina, catalisada pela enzima creatina quinase (CK), desempenha papel fundamental na manutenção do equilíbrio energético do cérebro. **OBJETIVOS:** Avaliar os efeitos da creatina no Parkinson. **MATERIAL E MÉTODOS:** Os artigos foram selecionados considerando os que mencionaram creatina e Parkinson, que estivessem indexados nas bases de dados pré-selecionadas, que foram publicados em inglês, entre os anos de 2000 a 2020, e, que estivessem disponíveis na íntegra. Em contrapartida, foram excluídos todos os artigos de acesso restrito ou que não atendessem os critérios de inclusão de modo cumulativo. Acrescenta-se que os artigos foram eleitos utilizando as bases de dados Pubmed, Scielo e Medline. **RESULTADOS:** Os problemas relacionados com o metabolismo energético no Sistema Nervoso Central podem estar associados à disfunção mitocondrial, estresse oxidativo, mutações e ainda excitotoxicidade, desempenhando papéis críticos na progressão de doenças neurológicas, culminando em morte neuronal. A suplementação de creatina mostrou contribuir com a bioenergética cerebral, aumentando os depósitos de fosfocreatina, necessários para a formação de energia e homeostase das células. **CONCLUSÃO:** A ingestão de creatina associada à Doença de Parkinson mostrou ser promissora como alternativa terapêutica, resultando em efeitos importantes de neuroproteção. Sugerindo que a terapia iniciada antes ou logo após o diagnóstico pode fornecer resultados significativos para os pacientes. Entretanto, mais estudos devem ser realizados para então destacar este suplemento como possível intervenção terapêutica.

Palavras-chave: Doenças neurodegenerativas, Suplementação, Estresse oxidativo, Doenças neurológicas.

Área: Nutrição Clínica.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUA EFICÁCIA NO PROCESSO DE REABILITAÇÃO DO IDOSO PÓS INTERNAÇÃO POR COVID-19.

Adriano Carlos de Souza Junior

Introdução: A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que a contaminação por COVID-19 se tratava de uma pandemia devido ao rápido contágio do vírus (SARS-CoV-2). Por sua alta agressividade e por se tratar de um vírus totalmente novo, a vacinação e possível combate ao patógeno demorou para ser descoberta e isso levou milhares de pessoas à internação prolongada devido à doença. Após internação e posterior recuperação e alta hospitalar, o paciente pós covid ainda apresenta alguns sintomas como, fraqueza muscular e perda de peso significativo (ROCHA, 2021). **Objetivo:** O presente trabalho tem como objetivo apresentar a importância de uma alimentação saudável para o paciente idoso em reabilitação pós covid-19. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência realizado entre Abril de 2021 e julho de 2021 (4 meses), período no qual ocorreu o acompanhamento de um idoso de 75 anos que estava em processo de reabilitação pós internação por Covid-19. **Resultados:** Como resultados foi possível observar que o paciente idoso pós covid-19 que adotou uma alimentação saudável teve uma reabilitação mais rápida em comparação aos não praticantes, melhorando não só a capacidade motora e respiratória, mas também a mellitus (DM), que foi acometido por consequência do internamento, como também a prática de atividades físicas regulares e a recuperação da massa muscular perdida durante o período de internação. **Conclusão:** Portanto, diante dos argumentos supracitados referentes ao processo de reabilitação do idoso pós internação por covid-19, é importante dar atenção aos cuidados da alimentação saudável, controlando níveis de glicose e gordura saturada para assim controlar a DM e obter uma recuperação considerada eficaz e completa

Palavras-chave: Covid-19, diabetes mellitus, alimentação saudável, reabilitação.

Área: Nutrição Clínica.

EPIGENÉTICA NUTRICIONAL: A IMPORTÂNCIA DOS **microRNAs**.

Adriano Carlos de Souza Junior

Introdução: A epigenética é a ciência que estuda as mudanças na atividade do gene que não envolvam alterações na sequência de DNA (FUJII, 2010) e dentre os eventos epigenéticos mais estudados destacam-se os microRNAs (miRNA), que são pequenas sequências de RNA não codificantes (entre 12 e 25 nucleotídeos) que podem regular a expressão gênica, principalmente, por meio da interação com o RNA mensageiro (mRNA) alvo, podendo inibir a etapa de tradução proteica ou regular a degradação do mRNA (PAPAGEORGIOU *et al.*, 2012). Eles podem ser modulados pela alimentação e por compostos bioativos isolados, indicando que a modificação dos hábitos alimentares pode ser uma abordagem terapêutica promissora na redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (GUO *et al.*, 2010). **Objetivo:** Logo, este trabalho tem como objetivo investigar possíveis correlações entre algumas situações metabólicas consequentes do estado nutricional do indivíduo e avaliar a modulação da expressão de microRNAs circulantes nessas diferentes situações metabólicas através da literatura já existente. **Material e método:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica acerca da temática da expressão dos microRNAs em determinadas situações metabólicas moduladas pelo estado nutricional da população. Incluíram-se como critérios: publicações das bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e PubMed que utilizassem como referencial teórico a pesquisa bibliográfica sobre o tema escolhido. Além disso, foi utilizada como uma das referências abordadas o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do autor do estudo. **Resultados e discussão:** Como resultados foram encontradas algumas correlações entre os níveis de microRNAs circulantes e biomarcadores metabólicos. O *mir-7-5p* mostrou correlação significativa com os níveis de manganês plasmático em uma população de mulheres com excesso de peso e esse mesmo miRNA tem relação com os níveis de glicose e HOMA-IR na população estudada, podendo ser um potencial biomarcador para casos de resistência à insulina e hiperglicemia, fatores que predispõe a Diabetes Mellitus (JUNIOR, 2022). Um estudo de SAEIDI (2021) verificou que a expressão de *miR-7-5p* foi regulada negativamente em pessoas pré-diabéticas e em pacientes com DM2, quando comparados ao grupo controle. Outro miRNA, o *miRNA-26* mostrou que sua superexpressão está relacionada com a redução da massa de gordura visceral e os lipídios do sangue (ZENG *et al.*, 2021). Já WANG, et al. (2020) em seu estudo evidenciou que a expressão do *miR-124-3p* foi aumentada no fígado em resposta à dieta hiperlipídica. No mesmo estudo a inibição do *miR-124-3p* levou a uma redução do conteúdo de triglicerídeos nos hepatócitos, em paralelo com a diminuição dos fatores inflamatórios. **Conclusão:** Sendo assim, é de fundamental importância investigar a expressão de microRNAs circulantes, identificando aqueles diferencialmente expressos entre as diversas condições observadas de acordo com o estado nutricional, uma vez que esses podem sinalizar desregulações metabólicas associadas às DCNT.

Palavras-chave: Epigenômica, Epigenética Nutricional, microRNA.

Área: Nutrigenômica e Nutrigenética.

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL: PERSPECTIVAS DE ESTUDANTES ACERCA DE CONDUTAS ALIMENTARES E PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA.

Maria Gabriella Pinheiro de Oliveira, Carmem Sara Pinheiro de Oliveira

A prática da atividade física regular é um importante marcador para a prevenção de Doenças Crônicas não-transmissíveis (DCNT), uma vez que estas estão cada vez mais presentes na sociedade moderna, provocando danos à saúde dos indivíduos. A prática de exercício físico associada a uma alimentação saudável contribui para a diminuição de patologias e transtornos emocionais, melhorando níveis de saúde individual e coletiva. Especificamente durante a adolescência, há estudos que evidenciam que a atividade física traz benefícios associados a saúde esquelética (densidade óssea e conteúdo mineral), controle da pressão sanguínea e obesidade. Entretanto, a disponibilidade tecnológica acaba corroborando para um estilo de vida menos ativo, reduzindo atividades de lazer fisicamente ativas, favorecendo ocupações sedentárias como: jogar vídeo game, assistir televisão e utilizar computadores. O objetivo deste trabalho foi analisar os costumes cotidianos relacionados a prática de atividade física atrelado a um estilo de vida saudável. Foram aplicados questionários semiestruturados de caráter quantitativo com o público de 51 estudantes com faixa etária entre 11 a 17 anos do ensino fundamental em uma escola da rede pública de ensino em Natal/RN. A pesquisa teve como base dados obtidos *in loco*, sendo transformados em estatística simples e descritiva, por meio de porcentagem. Dentre os dados analisados, observou que 11,76% dos alunos realizam 2 refeições por dia, enquanto 23,53% realizam 3, já 29,41% realizam 4, 23,53% realizam 5, apenas 7,84% realizam 6 e 3,93% realizam 7. No tocante a ingestão de água diária, foram encontrados os seguintes resultados: 13,72% ingerem menos de 1L de água por dia, 23,53% ingerem 1L, 25,49% ingere 2L, 21,57% ingere 3L e 15,69% ingere 4L ou mais. Acerca da prática de atividade física por semana os alunos afirmaram que praticam 7 vezes na semana (11,76%) algum tipo de atividade, 6 vezes na semana (1,98%), 5, 4 ou 1 vez na semana (9,80% cada), 3 vezes na semana (17,64%), 2 vezes na semana (15,69%) e nenhuma vez (23,53%). Por fim, os alunos foram questionados sobre o que eles consideram fundamental em suas práticas diárias para se obter uma vida mais saudável, no qual foram observados os seguintes percentuais: consumo regular de frutas (72,55%), ingestão elevada de sal e açúcar (9,80%), práticas de atividades físicas e ingerir em média 3L de água por dia (82,36% cada) e tomar refrigerantes diariamente (5,88%). Diante dos percentuais expostos é possível identificar que em sua maioria apresenta dificuldades na ingestão do número de refeições diárias, podendo ser justificada por questões financeiras. A prática de atividade física na maioria dos entrevistados está presente, manifestadas por meio de caminhada ou academia. Também foi plausível considerar que os discentes possuem discernimento satisfatório a respeito de práticas saudáveis, partindo do conhecimento assimilado previamente dentro do âmbito familiar e social. Assim, é possível afirmar que a prevalência de percentuais de jovens ativos é um fator crescente, em virtude de muitos afirmarem que realizam seu trajeto diário casa-escola por meio de caminhada. Também foi capaz apresentar resultados satisfatórios consideráveis no que se diz respeito a um estilo de vida saudável. Para isso, se faz necessário reforçar ainda mais a discussão acerca da importância sobre a prática de exercício físico e adoção de práticas alimentares saudáveis, a fim de contribuir para o conhecimento dos jovens, alertando quanto aos seus benefícios, causas e consequências tanto a curto quanto a longo prazo para a saúde.

Palavras-chave: Exercício físico, estudantes, alimentação saudável.

Área: Nutrição Clínica.

CONDICIONANTES ALIMENTARES: PRÁTICAS E COMPORTAMENTOS NA PERCEPÇÃO DE ESTUDANTES.

Maria Gabriella Pinheiro de Oliveira, Carmem Sara Pinheiro de Oliveira

A relação do comportamento alimentar é tida como multifatorial, podendo ser determinada por aspectos fisiológicos, biológicos, genéticos e condições ambientais em que o indivíduo se encontra inserido. O papel do jovem como consumidor é um importante marcador para o desenvolvimento da fidelidade de marcas, podendo perdurar até a idade adulta. Tendo conhecimento que o adolescente brasileiro permanece em média de 4 a 5 horas diárias em frente à TV e aparelhos eletrônicos, podemos associar esse cenário a ampla gama de anúncios comerciais, no qual em sua maioria induzem a oferta de alimentos com baixo conteúdo nutricional. Diante do exposto, o presente trabalho teve por objetivo discutir o comportamento e influências alimentares de escolares. O público-alvo deste estudo foram 51 estudantes com idades entre 11 a 17 anos do ensino fundamental em uma escola da rede pública estadual na cidade de Natal (RN). Como instrumento de pesquisa foi utilizado um questionário estruturado quantitativo, em que continham perguntas acerca de sua percepção sobre práticas alimentares, bem como sua perspectiva sobre um estilo de vida saudável. A pesquisa teve como base dados obtidos *in loco*, que posteriormente foram transformados em estatística simples e descritiva, apresentadas por meio de porcentagem. Na primeira pergunta “Você acredita que sua alimentação é saudável?”, 52,94% afirmaram que Sim, enquanto 47,06% afirmaram que Não. Diante desse resultado é possível perceber que há uma percepção parcialmente crítica no entendimento acerca do que está sendo ingerido por parte dos dissentes. Na segunda pergunta “Ouvir falar sobre práticas alimentares saudáveis?”, 80,39% responderam que Sim, em oposição a 19,61% que responderam que Não. Majoritariamente é possível observar que na sociedade tem-se discutido sobre as práticas alimentares adequadas, contudo essa discussão ainda é pouco embasada e precisa ser difundida. Na terceira pergunta “Onde ouviram falar sobre práticas alimentares saudáveis?”, os resultados apresentados foram: TV (49,00%), Internet (17,64%), Professores e Pais (15,69% cada) e Amigos (1,98%). O percentual anterior demonstra que as mídias sociais estão fortemente presentes no cotidiano desses jovens, podendo ser grandes influenciadores para a formação de suas escolhas. Na quarta pergunta “Por meio de uma alimentação saudável é possível”: Melhorar a qualidade de vida (84,31%), Evitar doenças (80,39%), Prolongar a vida (58,82%), Não melhora nada (0,00%). A partir do exposto é possível identificar que com o fácil acesso a informações esses sujeitos conseguem ter um discernimento mais assertivo, amplo e sem limitações. Na quinta pergunta “Qual nível de importância você atribui a uma alimentação saudável?”, 3,93% informaram que Pouco, enquanto 56,86% afirmaram que Mais ou menos, já 39,21% disseram que Muito. Com base no que foi exposto é possível compreender a necessidade de um profissional da Nutrição inserido no âmbito escolar para discutir a importância da alimentação saudável. Na sexta pergunta “A escola deveria ter a disciplina de educação nutricional?”, nesta questão um percentual significativo (94,11%) afirmou que Sim. Esse percentual demonstra que parcela significativa dos estudantes possui consciência acerca da relevância em discorrer sobre educação nutricional. Assim, concluímos que é de extrema importância a discussão de práticas alimentares em ambientes escolares com o auxílio de profissionais da área da Nutrição, visando destacar a importância dos jovens em compreender a importância da

ingestão de cada tipo de alimento. Além disso, também irá inferir diretamente no rendimento educacional do aluno, possibilitando não só a melhora na aprendizagem, mas também em sua saúde.

Palavras-chave: Jovem, percepção, práticas alimentares.

Área: Nutrição Clínica.

ESTRATÉGIAS INTERVENTIVAS E FATORES INFLUENTES NO GANHO PONDERAL EM MULHERES DE 21 A 58 ANOS: REVISÃO DA LITERATURA.

Renata Freire Alves Gondim, Claudileide de Sá Silva, Adoaldo de Mattos Neto, Indira Sá Borges, Jaqueline Damos da Silva

Introdução O ganho de peso consequente ao consumo exacerbado de alimentos industrializados e ultraprocessados vem intensificando a transição populacional anteriormente eutrófica à condição clínica de obesidade, especialmente em mulheres, reivindicando atenção especial aos fatores associados. **Objetivo:** Buscou-se rastrear na literatura sobre o impacto do estilo de vida e a influência das dietas em mulheres entre 21 a 58 anos de idade, com foco nas condutas dietéticas a fim de descrever as melhores estratégias nutricionais apontadas pelos principais estudos científicos publicados. Para tanto foi realizado levantamento bibliográfico do período de janeiro de 2020 a abril de 2021 nas bases de dados PubMed, SciELO e ScienceDirect, utilizando as palavras-chave “Obesidade”; “Atividade física”; “Menopausa”; “Climatério”; “Mulher” e em inglês: "Obesity"; "Physical activity"; "Menopause"; "Climacteric"; “Women”. Foram selecionados 102 artigos, dos quais 91 foram excluídos, restando 11 artigos apenas. Evidenciou-se que os fatores que interferem na perda de peso em mulheres na faixa etária analisada, estão relacionados com os fatores genéticos, ambientais, hábitos alimentares inadequados, inatividade física e fatores hormonais, tais como o hipoestrogenismo na mulher no climatério. Através da realização da pesquisa, foi possível constatar que a obesidade se trata de uma doença crônica, epidêmica, dispendiosa e multifatorial. Sendo assim, o tratamento dietético atrelado à atividade física se faz essencial para atingir as metas de perda de peso e regular a homeostase hormonal prevalente nesta faixa etária. Em relação às dietas, baseados nos estudos analisados, os melhores resultados foram relacionados a dieta mediterrânea e o jejum intermitente. Entretanto, as prescrições dietoterápicas devem pautar-se na individualidade primariamente para que a dieta possa se tornar uma rotina saudável e equilibrada a partir da união de uma alimentação sustentável associada à prática de atividade física.

Palavras-chave: Obesidade. Menopausa. Climatério. Mulher. Atividade Física.

Área: Nutrição Clínica.

PRODUÇÃO DE DOCE TIPO COCADA A PARTIR DO APROVEITAMENTO DE UVA DE QUALIDADE INFERIOR PROVENIENTE DA PRODUÇÃO AGRÍCOLA NO VALE DO SUBMÉDIO SÃO FRANCISCO.

Renata Freire Alves Gondim, Claudileide de Sá Silva, Eva Gomes França Marques, Ana Luiza Souza Aguiar de Oliveira, Jaqueline Damos da Silva

A região do Submédio Vale do São Francisco sendo a segunda maior produtora de uvas, vinhos e suco de uva do Brasil, tornou-se relevante para o desenvolvimento econômico. Passando a ser também uma grande geradora de resíduos. Desse modo, o presente estudo tem como objetivo produzir um doce tipo cocada saborizada com uva de qualidade inferior proveniente da Cooperativa agrícola de Juazeiro, localizada na Rodovia Juazeiro/Curaçá no km 65. Foram elaboradas quatro formulações do doce, sendo uma sem tratamento (controle), e com tratamento de 25%, 30%, e 50% de concentração de uva, as quais foram avaliadas por 10 provadores treinados, os quais julgaram os atributos: textura, aroma, sabor e avaliação global, através da escala Likert de 9 pontos e a de intenção de compra de 3 pontos. A amostra com maior aceitação, assim como a controle, foram analisadas quanto a umidade, carboidrato, proteínas, lipídios, fibra alimentar, cinzas e pH. Evidenciou-se que a amostra tratamento contendo 25% de uva, em que 70% dos provadores responderam gostei muito em relação aos atributos textura (n=5), sabor (n=5), aroma (n=6) e aceitação global (n=5), já intenção de compra de 60% para certamente compraria para esta mesma amostra. Através das análises físico-químicas verificou-se que a amostra 25% de uva contém umidade de 35,8%, 42,7% de carboidratos, 1,8% de proteínas, 0,10% de lipídios, 18,5% de fibra alimentar, 0,6% de cinzas e pH=4,2%. Dessa maneira, os resultados obtidos abrem novas perspectivas para aproveitamento da uva de qualidade inferior e elaboração de um doce funcional, visto que as características sensoriais avaliadas foram bem aceitas pelos entrevistados.

Palavras-chave: Coco; Doce; Uva ABS Vitória; Fibra alimentar; Composição nutricional.

Área: Desenvolvimento de Novos Produtos Funcionais.