

QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO E SÍNDROME METABÓLICA

D'ELIA, Alexsandra Maria Melgueiro¹; de ARAÚJO, Caio dos Santos¹; da GAMA, Denise Alexandrina Cipriano¹; CALDEIRA, Lucas Leão¹; APARÍCIO, Jessica Bianca Ramires¹; PEREIRA, Luziane Lima¹

¹ Universidade Federal do Amazonas (UFAM), *Campus Coari*, Coari – AM

alexandra.6.ammd@gmail.com; luzianelyma@msn.com

Introdução: Estudo de caso: Atualmente o Brasil vive um período caracterizado pelo crescente índice de casos de Síndrome Metabólica principalmente em adultos e idosos. Os hábitos alimentares errôneos adquiridos no decorrer dos tempos e inatividade física são os principais fatores que colaboram para o surgimento da SM, aumentando o risco de adquirir as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), sendo forte identificador de mortalidade em adultos acima de 40 anos. A SM é entendida como alterações fisiopatológica que ocorrem no organismo, caracterizada pela deposição central de gordura e à resistência à insulina. Para o seu diagnóstico são utilizados os seguintes parâmetros: a circunferência abdominal, para as mulheres superior 88 cm e para os homens maior que 102 cm; os triglicerídeos: maior ou igual a 150 mg/dL, para ambos os sexos; Nível de HDL sérico: para homens menor que 40 mg/dL para mulheres maior que 50 mg/dL; a pressão arterial: maior ou igual a 130mmHg por a 85 mmHg e glicemia de jejum acima de 110mg/dl. Os pacientes que apresentarem três dos cinco critério são diagnosticados com síndrome metabólica **Objetivo:** O objetivo é verificar a qualidade da alimentação e o nível de atividade física no paciente em atendimento domiciliar, diagnosticado com Síndrome Metabólica, aplicando uma conduta dietoterápica que visa melhorar o quadro clínico do paciente. **Metodologia:** Foram coletados dado como: idade, sexo. Para a obtenção dos dados foi realizado avaliação nutricional completa, envolvendo os instrumentos validados e padronizados como: Parâmetros antropométricos, Recordatório de 24 horas, Questionário de Frequência de Alimentos, parâmetros antropométricos, análise dos últimos exames bioquímicos e nível de atividade física. **Resultados:** Na primeira consulta (22/08), os resultados mostram que o paciente é sedentário, seu nível de atividade física (1,2), circunferência da cintura (109 cm), Índice de massa corpórea (36,19 kg/m²), glicose em jejum paciente medicado (293mg/dl) e triglicerídeos (283 mg/dl). Referente ao valor energético consumido diariamente no recordatório de 24 horas foi de 2295.3 kcal, em relação ao consumo de macronutrientes em calorias, encontram-se alterados carboidratos (939,52), lipídios (880,02), proteína (475,76). De acordo com a frequência alimentar os alimentos consumidos com maior constância foram: pão francês, arroz, leite, feijão, banana, alimentos processados ricos em gordura saturada. Na terceira consulta (26/10), após a adoção da dieta DASH e das orientações nutricionais, os resultados revelam que o paciente apresenta nível de atividade física (1,5), circunferência da cintura (104 cm), Índice de massa corpórea (31,5 kg/m²), glicose em jejum (293mg/dl). **Conclusão:** Através dos resultados da análise qualitativa e quantitativa da alimentação do paciente, é importante ressaltar que o consumo dietas ricas em sódio, gordura saturada e carboidratos simples, aumentam a pressão arterial e os conteúdos séricos da glicemia, triglicerídeos, por isso a aquisição de uma alimentação adequada e saudáveis, acompanhada de atividade física, reduzem o risco de adquirir a SM.

Palavras-chave: Síndrome Metabólica, Alimentação, Atividade física.

Área de concentração: Saúde: Fisioterapia; Nutrição; Enfermagem e Medicina