

CONTROLE DA SÍNDROME METABÓLICA POR MEIO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

BERTUOLO, Bruno Carmona (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

ROCO, Gustavo Santos de (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

JUNIOR, Valter Mariano dos Santos (orientador) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

A Síndrome metabólica (SM) acarreta em vários casos que se associam a obesidade, hipertensão arterial, a diabetes mellitus tipo 2, resistência insulínica, doenças cardiovasculares. Pode-se considerar que o indivíduo desenvolveu a SM aquele que apresenta três ou mais fatores de risco. O objetivo do estudo foi verificar na literatura, informações contidas quanto a SM suas causas e tratamentos existentes. Para isso foram consultadas bases dados com Scielo, Google Acadêmico e PubMed, levantados 51 artigos por meio do termo Síndrome metabólica, desses foram escolhidos 4 artigos para embasar as informações deste estudo. Um dos estudos relevantes de Ford e Giles (2002 apud SANTOS et al 2006) avaliando 8608 pessoas com mais de 20 anos de idade, 86,2% apresentaram um ou mais dos fatores de risco que são: glicemia em jejum de 110mg/dl a 125 mg/dl, triglicérides acima de 150mg/dl e HDL igual ou menor que 50mg/dl para mulheres e 40mg/dl para homens. Em ambos os estudos de Soares (2014) e Chen Berenson (2007) sugerem a mudança do hábito alimentar fazendo a ingestão de carboidratos com baixo índice glicêmico IG para controle da glicemia, aumento da sensibilidade a insulina, controle das triglicérides e o aumento das concentrações de HDL, afetando positivamente na prevenção da SM. Também sugerido por Ford e Giles o consumo de proteínas vegetais e de peixes diminuem a concentração de LDL, as gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas devem ser incluídas, pois melhoram a utilização da insulina, e a utilização de fibras que ajudam o transito intestinal. Nieto-Martinez (2010) afirma que a atividade física é o principal meio para a prevenção da SM atividades de intensidade modera sendo ela aeróbio ou exercícios resistidos. Assim é possível concluir que a literatura afirma que indivíduos devem adotar uma boa

alimentação, juntamente com a prática regular de atividade física prevenindo e controlando SM.

Palavras-chave: Síndrome metabólica; Alimentação; Atividade física.

REFERÊNCIAS:

SANTOS, Cláudia Roberta Bocca et al. Fatores dietéticos na prevenção e tratamento de comorbidades associadas à síndrome metabólica. Rev. Nutr. Campinas, v. 19, n. 3, p. 389-401, jun. 2006.

NIETO-MARTINEZ, Ramfis. Atividade física na prevenção do tratamento de diabetes. Rev. Venez. Endocrinol. Metab., Mérida, v. 8, n. 2, p. 40-45, jun. 2010.

CHEN, Wei; BERENSON, Gerald S. Síndrome metabólica: definição e prevalência em crianças. J. Pediatr. (Rio J.), Porto Alegre, v. 83, n. 1, p. 1-3, fev. 2007.

SOARES, Thays Soliman et al. Hábitos Alimentares, Atividade Física e Escore de Risco Global de Framingham na Síndrome Metabólica. Arq. Bras. Cardiol., São Paulo, v. 102, n. 4, p. 374-382, Abr. 2014.