

INFLUÊNCIA DO CONSUMO DA FARINHA DE BANANA VERDE EM FATORES DE RISCO PARA SÍNDROME METABÓLICA

OLIVEIRA, Karoline Montanhere Baratella¹ (kmontanhere@gmail.com); **LIMA, Cláudia Gonçalves**² (ClaudiaGoncalves@ufgd.edu.br); **BASILE, Livia Gussoni**³ (LiviaBasile@ufgd.edu.br).

¹Discente do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde - UFGD – PIVIC/UFOD. ²Co-orientadora e Docente do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde - UFGD. ³Orientadora e Docente do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde - UFGD.

A síndrome metabólica é um transtorno multifatorial, cujas características incluem acúmulo de gordura abdominal, avaliado pela circunferência da cintura, níveis pressóricos elevados, hipertrigliceridemia e resistência à insulina. Uma dieta rica em carboidratos de rápida absorção e gorduras saturadas, e diminuta em fibras alimentares, está entre os fatores de risco para o desenvolvimento da síndrome metabólica. Alguns estudos publicados na literatura abordam os efeitos benéficos da banana verde sobre algumas doenças como câncer colo retal, diarreia, doença celíaca, diabetes, dislipidemias e doenças cardiovasculares. A polpa da banana verde apresenta alto teor de amido resistente, que apresenta comportamento semelhante ao das fibras e contribui para a diminuição do índice glicêmico dos alimentos, proporcionando menor resposta glicêmica e, conseqüentemente, menor resposta insulínica. O objetivo do presente trabalho foi avaliar o efeito da ingestão regular da farinha de banana verde sobre fatores de risco associados à síndrome metabólica. O grupo estudado foi composto por 23 servidores da Universidade Federal da Grande Dourados, que receberam duas colheres de sopa por dia de farinha, uma colher de cada vez, em refeições não consecutivas, durante oito semanas. Foram realizadas avaliação antropométrica, dietética, hemodinâmica e bioquímica, antes e após o período experimental. Os resultados encontrados neste trabalho não indicaram alterações significativas em relação à algumas variáveis antropométricas, e as que apresentaram mudanças significativas não devem estar relacionadas com o consumo da farinha e podem ter ocorrido devido ao preparo incorreto para a realização da bioimpedância, como o consumo de grandes quantidades de água e ausência de micção antes do teste, pois o valor da massa magra é superestimado quando os indivíduos estão muito hidratados, considerando que é através da quantidade de água corporal que se obtém o valor da massa magra. Também não foram observadas alterações nas variáveis que caracterizam a síndrome metabólica, pois os voluntários não apresentaram aumento significativo do peso, circunferência da cintura e percentual de gordura corporal. Em relação ao consumo alimentar, houve aumento significativo no consumo de fibras e zinco, além disso não se observou aumento significativo na ingestão de energia e macronutrientes, o que pode estar associado a estabilidade nos valores das variáveis antropométricas. Não houve diferença significativa entre os valores da pressão arterial, colesterol de HDL, triglicérides, insulina, homocisteína e proteína C reativa. Houve redução significativa dos níveis de colesterol total (7%) e colesterol de LDL (9%) durante o período de estudo. Conclui-se que apesar da farinha de banana verde não ter colaborado para resultados significativos em alguns fatores associados à síndrome metabólica, a mesma apresentou contribuições importantes para a saúde dos indivíduos, como diminuição dos níveis de colesterol total e colesterol de LDL, aumento no consumo de fibras e zinco e estabilidade de outros fatores associados à síndrome metabólica.

Palavras-chave: Amido resistente; Colesterol; Fibras.

Agradecimentos: À Fundação de Apoio ao Desenvolvimento de Ensino Ciência e Tecnologia (FUNDECT) pelo apoio financeiro. As orientadoras, Livia e Cláudia, pela dedicação em ensinar.