

NUTRIÇÃO E SUA RELAÇÃO COM A OBESIDADE

Ayra Lisiane Ferreira dos Santos¹, e-mail: ayra.lisiane@souunit.com.br;
Ane Beatriz Teixeira Barbosa¹, e-mail: ane.beatriz@souunit.com.br;
Kívia Millena Golçalves Luna¹, e-mail: kivia.millena@souunit.com.br;
Mariana Magda Esperidião da Silva¹, e-mail: mariana.magda@souunit.com.br;
Myrella Monteiro Oliveira¹, e-mail: myrella.monteiro@souunit.com.br;
Raphaela Costa Ferreira² (orientadora), e-mail:
rapahelacostanutricionista@outlook.com.

Acadêmicas do curso de Enfermagem do Centro Universitário Tiradentes
(UNIT/AL).

Docente dos cursos de Enfermagem e Nutrição do Centro Universitário
Tiradentes(UNIT/AL).

4.00.00.00-1- Ciências da Saúde 4.04.00.00-0- Enfermagem

RESUMO: Introdução: Considerada como um dos maiores desafios para a saúde pública do século XXI, a obesidade é uma doença crônica e multifatorial determinada pelo acúmulo excessivo de gordura no organismo, que acarreta vários distúrbios metabólicos, além de contribuir com o surgimento de diversas patologias como: doenças cardiopulmonares, diabetes, câncer e dislipidemias. (WANDERLEY, FERREIRA, 2010). Desse modo, tem como principal causa o maior consumo de alimentos hipercalóricos em relação a um menor gasto de energia. (BRASIL, 2010). **Objetivo:** Discutir sobre os aspectos nutricionais e sua relação com a obesidade, alertando sobre o surgimento de diversas comorbidades. **Metodologia:** Este estudo trata-se de uma revisão integrativa, em que foram encontrados seis artigos, sendo três destes utilizados no presente estudo, extraídos das seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e da base científica Scientific Electronic Library (SciELO). **Resultados:** Diante dos resultados encontrados a respeito da nutrição relacionada a obesidade, é possível identificar que o balanço energético positivo tem favorecido o aumento de peso no estilo de vida contemporâneo, devido às mudanças nos padrões alimentares aliado à escassez de práticas esportivas. Essa vertente na maioria das vezes é consequência da escolha dos indivíduos pelo consumo de produtos industrializados e refeições prontas, deixando de lado o clássico prato brasileiro composto por arroz e feijão, tendo como pressuposto a falta de tempo no dia a dia (WANDERLEY, FERREIRA, 2010). Desse modo, diante do agravamento dessa doença, há a necessidade de utilizar mecanismos para um melhor planejamento e prevenção de doenças futuras, tais como, o Índice de Massa Corpórea (IMC) e a Relação Cintura Quadril (RCQ), estes são instrumentos básicos do cuidar nutritivo porém acabam estimulando um melhor estilo de vida e perda de peso desses indivíduos, pois esses fatores sempre estará na dependência de um balanço calórico negativo e de uma dieta alimentar elaborada e adequada. **Conclusão:** Em virtude dos aspectos analisados, a obesidade abrange diversos fatores que

resultam na interação genética, ambiental, emocional, e social, que afeta diversas classes e etnias, que acarreta diversas comorbidades e tornando-se um problema de saúde pública devido a elevada taxa de incidência, a fim de suprimir essa desordem alimentar faz-se necessário a implementação de políticas públicas que visem a educar a população a respeito do consumo inapropriado de fast foods e produtos industrializados, sobre a importância da reeducação alimentar, o acompanhamento médico e nutricional, e a prática de exercícios físicos, em prol da redução das taxas de morbidades e mortalidade que crescem cada vez mais, afetando principalmente os jovens e crianças.

Palavras-chave: Adiposidade, comorbidades, nutrição.

NUTRITION AND ITS RELATIONSHIP TO OBESITY

ABSTRACT: Introduction: Considered as one of the biggest public health challenges of the 21st century, obesity is a chronic and multifactorial disease determined by the excessive accumulation of fat in the body, which causes several metabolic disorders, besides contributing to the emergence of several pathologies such as: cardiopulmonary diseases, diabetes, cancer and dyslipidemia. (WANDERLEY, FERREIRA, 2010). Thus, its main cause is the higher consumption of hypercaloric foods in relation to lower energy expenditure. (BRAZIL, 2010). **Objective:** Discuss the nutritional aspects and their relationship with obesity, warning about the emergence of various comorbidities. **Methodology:** This study is an integrative review, in which six articles were found, three of which were used in the present study, extracted from the following databases: Virtual Health Library (VHL) and the Scientific Electronic Library (SciELO). **Results:** Given the results regarding obesity-related nutrition, it is possible to identify that the positive energy balance has favored weight gain in the contemporary lifestyle, due to changes in dietary patterns coupled with the scarcity of sports practices. This aspect is most often a consequence of the choice of individuals for the consumption of processed products and ready meals, leaving aside the classic Brazilian dish consisting of rice and beans, assuming the lack of time in everyday life (WANDERLEY, FERREIRA, 2010). Thus, given the aggravation of this disease, there is a need to use mechanisms for better planning and prevention of future diseases, such as Body Mass Index (BMI) and Hip Waist Ratio (WHR), these are basic instruments of the Caring for nutritive but end up stimulating a better lifestyle and weight loss of these individuals, because these factors will always depend on a negative caloric balance and an elaborate and adequate diet. **Conclusion:** Due to the analyzed aspects, obesity encompasses several factors that result in genetic, environmental, emotional, and social interaction, which affects several classes and ethnicities, which causes several comorbidities and becoming a public health problem due to the high rate. In order to eliminate this eating disorder, it is necessary to implement public policies aimed at educating the population about the inappropriate consumption of fast foods and processed products, about the importance of food rehabilitation, medical and nutritional monitoring, and the practice of physical exercise, in order to reduce the rates of morbidity and mortality that are growing, affecting mainly young people and children.

Keywords: Adiposity, comorbidity, nutrition.

Referências/references:

ADITIVOS E INGREDIENTES. **Nutrição x obesidade**. Disponível em: https://aditivosingredientes.com.br/upload_arquivos/201603/2016030675142001459194579.pdf. Acesso em: 6 out. 2019.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE DO MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Obesidade e Desnutrição**. Disponível em: http://bvsm.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf. Acesso em: 6 out. 2019.

WANDERLEY, Emanuela Nogueira; FERREIRA, Vanessa Alves. Obesidade: uma perspectiva plural. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 185-194, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n1/a24v15n1.pdf>>. Acesso em: 6 out. 2019.