Trabalho apresentado no 16º CBCENF

Título: A PARTICIPAÇÃO DAS FIBRAS DIETÉTICAS NA PREVENÇÃO E CONTROLE DA OBESIDADE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Relatoria: ELAINE CRISTINE SANTOS SEREJO DE OLIVEIRA

Autores: Raimundo Nonato Silva Gomes
Francisca Jéssica Lima dos Santos
Suélen Karina Silva de Moura
Natália Pereira Marinelli

Modalidade: Pôster

Área: Cidadania, alienação e controle social

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Fibra alimentar (FA) ou fibra dietética é a parte dos alimentos (vegetais) ingeridos que não é digerida e absorvida pelo organismo para produzir energia. As propriedades fisicoquímicas, enquanto passam pelo trato digestório, é que afetam o metabolismo de certos nutrientes e a regulação de algumas doenças. São classificadas em fibra solúvel e insolúvel. Com exceção da lignina, as fibras alimentares pertencem ao grupo dos carboidratos. Objetivou-se nesse estudo conhecer algumas literaturas com enfoque em fibras alimentares, identificando a relevância que o tema apresenta no contexto nacional e a importância das fibras no que tange ao metabolismo humano, relacionando as implicações sobre a saúde de uma alimentação rica em fibras. Trata-se de um estudo bibliográfico, descritivo, de natureza qualitativa, com artigos publicados em base de dados nacionais dos últimos 5 anos. Os resultados mostraram que as fibras dietéticas tem uma função muito importante no metabolismo do indivíduo, pois auxiliam no bom funcionamento do intestino, acelerando o tempo de trânsito intestinal e também ajudam na prevenção de várias doenças. Elas podem ser utilizadas no controle da obesidade, porque quando são ingeridas, as mesmas não são digeridas pelo organismo, assim não fornecem calorias. Há diversos estudos sobre as fibras alimentares e investigações no que diz respeito ao tratamento e prevenção da obesidade, por aumentarem a saciedade, reduzirem a sensação de fome e a ingestão energética. Além disso, pesquisas têm evidenciado os efeitos benéficos das FA para prevenir e tratar a doença diverticular do cólon, reduzir o risco de câncer e melhorar o controle do diabetes mellitus. Então, pode-se concluir que as fibras, além de agirem de forma determinante no controle de doenças, ajudam a acelerar ações metabólicas, contribuindo para o controle da obesidade.