

ANÁLISE DO IMPACTO DO CONSUMO DE DIFERENTES PREPARAÇÕES SOBRE O COMPORTAMENTO GLICÊMICO EM ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DE CASCAVEL

THOMAS, Júlia Gabriela
URRUTIA, Marianela Andrea Díaz

BIOLÓGICAS E DA SAÚDE



INTRODUÇÃO

A obesidade é uma condição caracterizada pelo excesso de gordura corporal e é considerada um importante fator de risco para o desenvolvimento de diversas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como hipertensão, diabetes tipo 2 e síndrome metabólica. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 800 milhões de pessoas vivem com obesidade no mundo, sendo um problema de saúde pública global em crescimento, especialmente por sua ligação direta com a resistência à insulina e a hiperinsulinemia.

Entre os fatores que contribuem para o aumento da obesidade, a alimentação inadequada se destaca, especialmente o consumo excessivo de carboidratos com alto índice glicêmico (IG), como pão branco e arroz. Esses alimentos provocam aumentos rápidos na glicemia, exigindo maior liberação de insulina e favorecendo o acúmulo de gordura corporal. O índice glicêmico mede a velocidade com que os alimentos elevam a glicose no sangue, enquanto a carga glicêmica (CG) considera tanto a qualidade quanto a quantidade dos carboidratos, sendo ambos importantes para prevenir doenças metabólicas.

Os carboidratos, principais fontes de energia, podem ser simples ou complexos, e cada tipo afeta de forma distinta a glicemia pós-prandial. Carboidratos simples, presentes em alimentos ultraprocessados, elevam rapidamente a glicose no sangue, podendo levar ao acúmulo de gordura corporal. Já os complexos, como os encontrados em cereais integrais e leguminosas, têm digestão mais lenta, promovendo uma resposta glicêmica mais controlada e contribuindo para a prevenção de obesidade e DCNTs.

DESENVOLVIMENTO

O estudo avaliou os níveis de glicemia de 28 indivíduos saudáveis, com idades entre 18 e 52 anos, sem histórico de diabetes, intolerâncias alimentares ou alergias a glúten e lactose. Os voluntários compareceram ao local de coleta após um jejum de seis horas.

Os participantes foram divididos aleatoriamente em quatro grupos experimentais: grupo controle com pão branco (CTL), grupo banana (B), grupo banana com pasta de amendoim (BPA) e grupo banana com doce de leite (BDL). Cada grupo consumiu uma porção contendo 25g de carboidrato, correspondente ao alimento proposto.

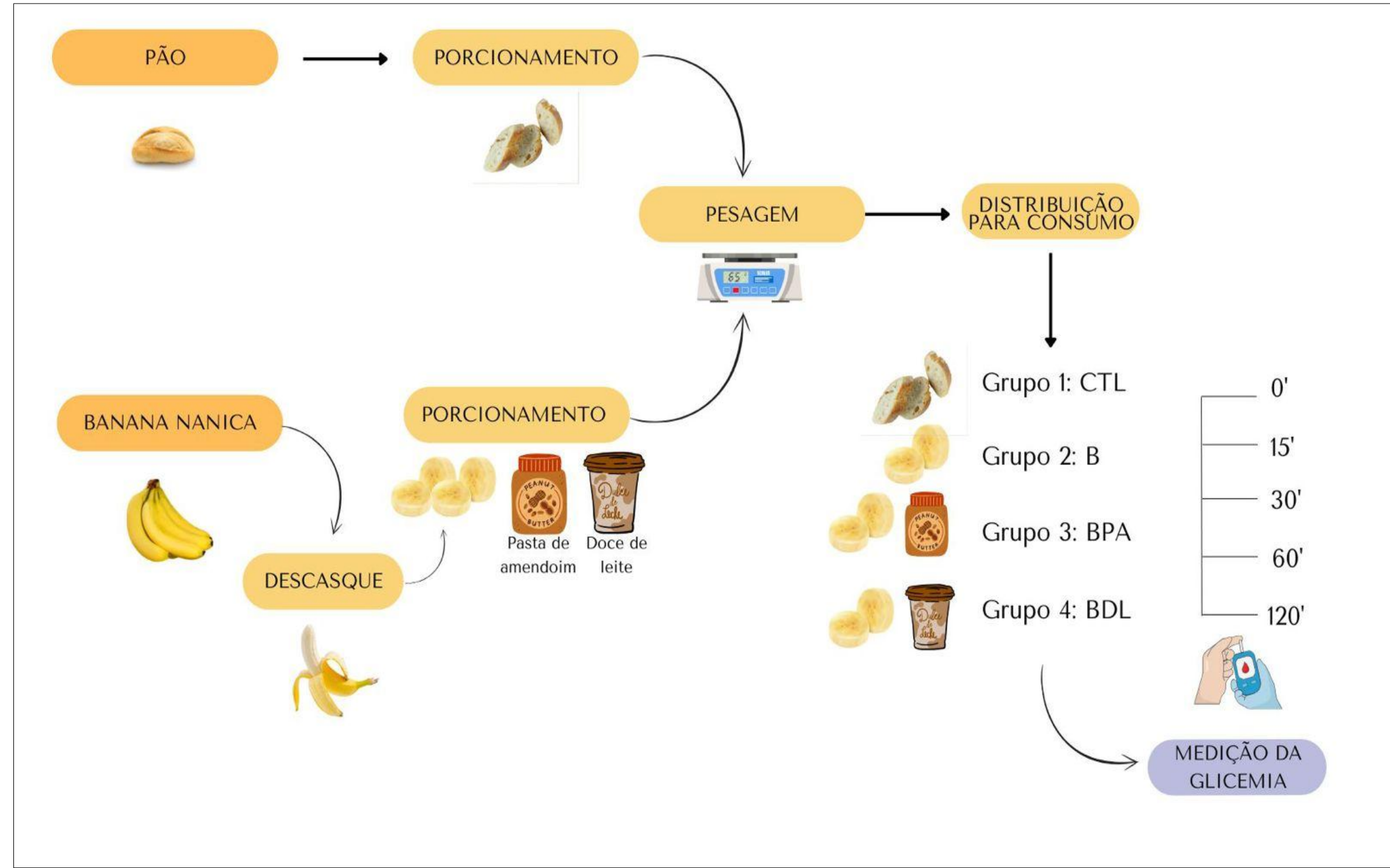


Figura 1: Fluxograma do preparo das refeições experimentais oferecidas para avaliação das médias glicêmicas nos tempos 0, 15, 30, 60 e 120 minutos.

A glicemia capilar foi monitorada por meio do método de automonitorização (AMGC), conforme orientações da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. As coletas ocorreram em jejum e, posteriormente, nos tempos de 15, 30, 60 e 120 minutos após o consumo dos alimentos. Os dados obtidos foram organizados e submetidos à análise estatística para avaliar o comportamento glicêmico em resposta a cada preparação testada.

Tabela 1: Resultados das médias glicêmicas

Tempos	Médias glicêmicas				p-valor
	CTL	B	BPA	BDL	
0'	83	91	94	93	> 0,05
15'	93	103	99	93	> 0,05
30'	106	118	107	109	> 0,05
60'	135**	106*	106*	124	< 0,05
120'	120*	100	85*	91	< 0,05

Os valores seguidos do * indicam diferença estatística (p < 0,05)
Legenda: GC: Grupo Controle (Pão Francês); B: Grupo Banana; BPA: Grupo Banana com Pasta de Amendoim; BDL: Grupo Banana com Doce de Leite.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi observado que, aos 60 minutos após o consumo das preparações, o grupo que ingeriu banana com doce de leite apresentou média glicêmica semelhante aos demais grupos. Já o grupo controle, que consumiu pão branco, apresentou média glicêmica significativamente maior do que os grupos que consumiram banana e banana com pasta de amendoim, que tiveram resultados semelhantes entre si.

Nos tempos de 0, 15 e 30 minutos, não foram identificadas diferenças significativas entre as médias glicêmicas dos grupos, indicando que as refeições não impactaram de forma diferente nesses períodos. Aos 120 minutos, no entanto, as médias glicêmicas do grupo controle e do grupo banana com pasta de amendoim foram iguais entre si e distintas dos outros grupos.

No geral, as médias glicêmicas apresentaram semelhança estatística nos primeiros 30 minutos, enquanto o pão branco mostrou maior impacto glicêmico aos 60 minutos em comparação com as bananas e a pasta de amendoim. Apesar dessas diferenças pontuais, a análise da área sob a curva glicêmica revelou que não houve diferença estatística significativa entre os grupos ao longo de todo o período avaliado.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, F. de M. L., SILVA, L. R. B. da, & SOUZA, M. L. R. de. (2022). Modulação dos níveis de insulina pelo consumo de carboidratos e os efeitos no tecido adiposo durante o emagrecimento: uma revisão. *RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, 16(100), 200-216.

COZZOLINO, S. M. F. Biodisponibilidade de Nutrientes. 5.ed. Barueri, SP: Manole, 2016.

HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH. Carbohydrates and Blood Sugar.

JENKINS D.; KENDALLI, C.; AUGUSTIN, L.; FRANCESCHI S.; HAMIDI M.; MARCHIE A.; et al. Glycemic index: overview of implications in health and disease. *Am J Clin Nutr*. 2002; 76(Suppl):266S-73S.