

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Anne Karynne da Silva Barbosa
(Organizadora)



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Anne Karynne da Silva Barbosa
(Organizadora)



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Gabriel Motomu Teshima

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Alimentação saudável e sustentável

Diagramação: Daphynny Pamplona
Correção: Maiara Ferreira
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizadora: Anne Karynne da Silva Barbosa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A411 Alimentação saudável e sustentável / Organizadora Anne Karynne da Silva Barbosa. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0162-9

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.629221304>

1. Alimentação. 2. Nutrição. I. Barbosa, Anne Karynne da Silva (Organizadora). II. Título.

CDD 613.2

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br



Atena
Editora
Ano 2022

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

A coleção “Alimentação saudável e sustentável” é um conjunto que possui principal objetivo de incorporar pesquisas resultantes de artigos em diversos campos que fazem parte da Nutrição. Esse volume aborda de forma interdisciplinar com trabalhos, artigos, relatos de experiência e/ou revisões.

A principal característica desse volume, foi partilhar de forma clara os trabalhos que foram desenvolvidos em diversas instituições e núcleos de ensino e pesquisa de graduação e pós-graduação do país. Nestes trabalhos selecionados a partir de revisão criteriosa, a principal característica foi o aspecto relacionado com as áreas que compõem a nutrição e a saúde em geral.

Foram escolhidos os temas considerados relevantes sobre a área de nutrição e da saúde são partilhados aqui com o intuito de contribuir com o conhecimento de discentes e para a promoção e a troca de experiências de docentes entre as diversas instituições e aumentar o aprendizado de todos aqueles que se interessam pela saúde e pela pesquisa na área de nutrição. Posto que, esse volume traz pesquisas atuais, com muitas temáticas que irão dar suporte para a prática de profissionais da área da saúde em geral.

Portanto, aqui se traz o resultado de inúmeros artigos que são fundamentados em teoria e prática, que foram produzidos e compartilhados por docentes e discentes. Sabe-se a importância de uma divulgação adequada da literatura científica, por isso a melhor escolha foi a Atena Editora, visto que possui uma plataforma didática e relevante para todos os pesquisadores que queiram compartilhar os resultados de seus estudos.

Boa leitura!

Anne Karynne da Silva Barbosa

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

AVALIAÇÃO DE CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DE COOKIE DIETÉTICOS

Nathália Letícia Hernandez Brito

Fernanda Vitória Leimann

Flávia Aparecida Reitz Cardoso

Adriana Aparecida Droval

Leila Larisa Medeiros Marques

Renata Hernandez Barros Fuchs

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213041>

CAPÍTULO 2..... 8

BROWNIE DE FEIJÃO ENRIQUECIDO COM ORA-PRO-NOBIS: UMA ALTERNATIVA PARA CELÍACOS

Lauanda Dal Molin de Almeida Lara

Kelly Viviane de Vasconcelos Vieira

Josiane Martins Hanke

Michelle Silveira dos Santos Schuster

Thainara Batista Reis Vieira

Cássia Regina Bruno Nascimento

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213042>

CAPÍTULO 3..... 18

A IMPORTÂNCIA DA CAÇA COMO CULTURA E SUA SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL – UM ESTUDO SOBRE A ALIMENTAÇÃO DA COMUNIDADE INDÍGENA POTIGUARA “MENDONÇA” DO AMARELÃO (JOÃO CÂMARA, RIO GRANDE DO NORTE)

Leandro Flávio Restrepo Frota

Eveline de Alencar Costa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213043>

CAPÍTULO 4..... 31

ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Gabrielly Maria de Lima Almeida Rocha

Cléres Lino da Silva Cleios

Fabiana Palmeira Melo Costa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213044>

CAPÍTULO 5..... 44

CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS MENORES DE 36 MESES DE VIDA DA CIDADE DE CAMPINAS-SP

Sandy Chagas Galvani Lima

Adriana Pavesi Arisseto Bragotto

Renata Elisa Faustino de Almeida Marques

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213045>

CAPÍTULO 6..... 58

APROVEITAMENTO DA CASCA DE INGÁ: FONTE DE PROTEÍNA E FIBRA ALIMENTAR

Déborah Cristina Barcelos Flores

Caroline Pagnossim Boeira

Daniela Rigo Guerra

Tatiana Emanuelli

Claudia Severo da Rosa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213046>

CAPÍTULO 7..... 68

DESENVOLVIMENTO DE UMA CERVEJA ARTESANAL NO ESTILO *FRUIT BEER* COM DIFERENTES PARTES DO FRUTO DE FEIJOA

Jociel da Rosa Surdi

Giliani Veloso Sartori

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213047>

CAPÍTULO 8..... 81

DESENVOLVIMENTO DE UMA BEBIDA A BASE DA LEGUMINOSA FAVA (*Vicia faba L.*): ANÁLISE FÍSICO-QUÍMICA E SENSORIAL

Janaina de Fatima Feil de Oliveira

Valmor Ziegler

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213048>

CAPÍTULO 9..... 95

ELABORAÇÃO E AVALIAÇÃO DE SORVETE A BASE DE GELEIA DE BUTIÁ

Thais Alexandra Rodrigues

Silvia Benedetti

Ana Elisa da Costa Ruiz

Elisângela Serenato Madalozzo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213049>

CAPÍTULO 10..... 106

SISTEMA PARA LA IDENTIFICACIÓN DE GLÚCOSIDOS DE ESTEVIOL EN UN CULTIVO DE RAÍCES DE *Stevia rebaudiana*

David Paniagua Vega

Ariana Arleney Huerta-Heredia

Itzel Vianney Alvarado-Orea

Norma Cecilia Cavazos-Rocha

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130410>

CAPÍTULO 11 113

ELABORAÇÃO DE PAÇOCA DIET COM ADIÇÃO DE FARINHA DE CASCA DE JABUTICABA (*Myrciaria cauliflora*)

Jheisi Tainá Martins

Silvia Benedetti

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130411>

CAPÍTULO 12	125
O DIREITO À ALIMENTAÇÃO ESCOLAR NO ENSINO INFANTIL: ESTUDO REALIZADO EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DE IMPERATRIZ - MA	
Lidianne Kelly Nascimento Rodrigues de Aguiar Lopes Lo-Ruama Barros Curado	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130412	
CAPÍTULO 13	137
IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA 5 S NO AGRONEGOCIO: ESTUDO DE CASO EM CULTIVO DE TOMATE	
Flaviane Aparecida da Cruz	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130413	
CAPÍTULO 14	151
SEGURANÇA ALIMENTAR: SITUAÇÃO DOS SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO NO BAIRRO VILA ESPERANÇA, SÃO LUÍS (MA), BRASIL	
Adenilde Nascimento Mouchrek Eulália Cristina Costa de Carvalho	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130414	
CAPÍTULO 15	170
FORMAS DE MACERAÇÃO E MÉTODOS DE REMONTAGEM	
Carlos Alberto Araripe Josane Cavalheiro	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130415	
CAPÍTULO 16	183
GOMA DE CAJUEIRO: APROVEITAMENTO SUSTENTÁVEL E APLICAÇÕES NA ÁREA DE ALIMENTOS	
Jaqueline Souza de Freitas Cheila Gonçalves Mothé (<i>in memoriam</i>) Michelle Gonçalves Mothé	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130416	
CAPÍTULO 17	198
HÁBITOS DE CONSUMO DE PRODUTOS ALIMENTARES CONTENDO CAFEÍNA NUMA POPULAÇÃO DE JOVENS ESTUDANTES ATIVOS	
Filomena Sousa Calixto Diana Eustáquio Maura Alves	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130417	
CAPÍTULO 18	212
SÍNDROME METABÓLICA IDENTIFICANDO FATORES DE RISCO EM ADULTOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA	
Nayara Lúcia Guimarães Costa	

Naylana Thais Ferreira de Morais
Isabela Letícia Rosa dos Santos
Elizandra Soraia da Costa Cardoso
Thalita Mendes de Oliveira
Ana Eliza Sá de Souza
Yasmin Silva Lemos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130418>

CAPÍTULO 19..... 218

TRAJETÓRIA POLÍTICA DA SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO BRASIL

Joice de Paula Del Esposte
Esley Lopes Faria

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130419>

CAPÍTULO 20..... 230

**UM ESTUDO SOBRE OS ALIMENTOS E A INTERAÇÃO COM A VARFARINA EM
PACIENTE ANTICOAGULADOS**

Amanda Miranda de Lima
Ana Cristina Viana
José Carlos de Sales Ferreira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130420>

SOBRE A ORGANIZADORA..... 243

ÍNDICE REMISSIVO..... 244

SÍNDROME METABÓLICA IDENTIFICANDO FATORES DE RISCO EM ADULTOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Data de aceite: 01/02/2022

Data de submissão: 18/03/2022

Nayara Lúcia Guimarães Costa

Universidade da Amazônia (UNAMA)

Belém - Pará

<http://lattes.cnpq.br/6997593561070197>

Naylana Thais Ferreira de Moraes

Universidade da Amazônia (UNAMA)

Belém - Pará

<http://lattes.cnpq.br/2450574323321296>;

Isabela Letícia Rosa dos Santos

Universidade da Amazônia (UNAMA)

Belém - Pará

<http://lattes.cnpq.br/8697167853205306>

Elizandra Soraia da Costa Cardoso

Universidade da Amazônia (UNAMA)

Belém - Pará

<http://lattes.cnpq.br/2198346311431019>

Thalita Mendes de Oliveira

Universidade da Amazônia (UNAMA)

Belém - Pará

<http://lattes.cnpq.br/0835224002243793>

Ana Eliza Sá de Souza

Universidade da Amazônia (UNAMA)

Belém - Pará

<http://lattes.cnpq.br/5890395531155405>

Yasmin Silva Lemos

Universidade Federal do Pará (UFPA)

Belém – Pará

<http://lattes.cnpq.br/1862890093327615>

RESUMO: Segundo a Organização Mundial da Saúde, a síndrome metabólica está relacionada a uma mortalidade geral duas vezes maior do que na população sem essa mesma condição e a um risco de morte por doença cardiovascular especificamente até três vezes maior. O consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras e açúcares estão associados ao desenvolvimento e ao aumento da incidência de obesidade e de outras doenças crônicas não transmissíveis. No entanto, os vegetais, especialmente frutas, legumes, verduras e carboidratos integrais, são caracterizados por reduzir o risco de aparecimentos de doenças cardiovasculares, principal causa de morte no Brasil. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo revisão de literatura. Foi realizada a busca por meio de artigos científicos publicados em inglês e português no período de Julho a setembro de 2021, a pesquisa foi efetuada mediante a base de dados de literaturas da Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos e Biblioteca Eletrônica Científica Online. Conforme os resultados analisados foi observado que a prevalência identificada é maior em homens adultos, visto que homens tendem a consumir com maior frequência alimentos ricos em gorduras como, refrigerantes, alimentos enlatados e alimentos com alto teor de açúcares. A baixa prática de atividade física, sobrepeso ou obesidade apontaram exposição de 80% mais chances de desenvolver a doença. Em relação às mulheres, algumas pesquisas demonstraram que o consumo de frutas e hortaliças são mais frequentes neste público, porém apresentaram maior exposição à síndrome com o avançar da idade. Ademais, a prevalência da síndrome

metabólica entre as mulheres foi mais elevada na classe econômica familiar menos privilegiada, diferente do quadro dos homens, no qual a prevalência foi maior na classe econômica mais privilegiada, o objetivo deste estudo é descrever a prevalência da síndrome metabólica e indicadores relacionados ao hábito alimentar

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome metabólica, Patologias, Alimentação saudável.

METABOLIC SYNDROME IDENTIFYING RISK FACTORS IN ADULTS: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: According to the World Health Organization, metabolic syndrome is associated with an overall mortality that is twice as high as in the population without the same condition and a risk of death from cardiovascular disease specifically up to three times greater. Excessive consumption of foods rich in fats and sugars is associated with the development and increased incidence of obesity and other chronic non-communicable diseases. However, vegetables, especially fruits, vegetables and whole carbohydrates, are characterized by reducing the risk of cardiovascular diseases, the main cause of death in Brazil. This is a descriptive study, of the literature review type. The search was carried out through scientific articles published in English and Portuguese from July to September 2021, the search was carried out through the literature database of the National Library of Medicine of the United States and Online Scientific Electronic Library. According to the analyzed results, it was observed that the prevalence identified is higher in adult men, since men tend to consume foods rich in fat more frequently, such as soft drinks, canned foods and foods with a high content of sugars. Low physical activity, overweight or obesity showed an 80% more chances of developing the disease. In relation to women, some studies have shown that the consumption of fruits and vegetables is more frequent in this public, but they have greater exposure to the syndrome with advancing age. Furthermore, the prevalence of metabolic syndrome among women was higher in the less privileged family economic class, unlike men, in which the prevalence was higher in the more privileged economic class, the objective of this study is to describe the prevalence of metabolic syndrome and indicators related to eating habits.

KEYWORDS: Metabolic syndrome, Pathologies, Healthy eating.

INTRODUÇÃO

A síndrome metabólica (SM) é um conjunto de doenças que geralmente estão associadas à obesidade e com a resistência à insulina, que elevam consideravelmente o risco de uma pessoa ter um infarto ou Acidente Vascular Cerebral (AVC). Segundo a Organização Mundial da Saúde, a síndrome metabólica está relacionada a uma mortalidade geral duas vezes maior do que na população sem essa mesma condição e a um risco de morte por doença cardiovascular especificamente até três vezes maior.

Para otimização diagnóstico da SM, bem como consenso de seus componentes, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o National Cholesterol Education Program's Adult Treatment Panel III (NCEP-ATP III) formularam definições, que utilizam de meios práticos e clínicos para diagnóstico da SM. Estes componentes abrangem pontos como: resistência

insulínica ou distúrbio no metabolismo da glicose, de acordo com a OMS; por outro lado o NCEP-ATP III, frisa em componentes práticos, o que facilita a sua utilização na prática clínica. (NCEP, 2001).

Segundo NCEP-ATP III o que compõe a SM, tem como fatores de risco e respectivamente os pontos de corte: Obesidade abdominal através da avaliação da circunferência abdominal (cm), sendo homens >102 e mulheres >88; triglicérides (mg/dL), com valores >150 mg/dL para ambos os sexos; HDL colesterol (mg/dL), com valores de <40 para homens e em mulheres <50; sobre a hipertensão, possui valores de corte seja a Pressão arterial controlada com medicamentos e/ou PA de 130/85 mmHg; glicemia de jejum (mg/dL) >110 para ambos os sexos. Sendo que para possível diagnóstico da SM é necessário a combinação de ao menos três desses componentes. (NCEP, 2001).

Logo, podemos dizer que uma pessoa tem síndrome metabólica quando apresenta pelo menos três dos seguintes critérios: obesidade em especial a obesidade central, com maior acúmulo de gordura na região da barriga, hipertensão arterial, diabetes ou quadro de glicemia alterada, como quadros de pré-diabetes e triglicérides elevada. Os hábitos alimentares podem induzir efeitos adversos ao organismo, a alimentação saudável ajuda na prevenção e controle de doenças crônicas. Alimentos industrializados e ricos em gorduras, como por exemplo os de origem animal, podem aumentar a probabilidade de desenvolvimento da síndrome metabólica. (RAMIRES, et al 2013).

A composição de um plano alimentar direcionado para o tratamento da SM é composto por uma redução de 5% a 10% na redução do peso corporal, baseando 50% a 60% das calorias totais em carboidratos, fibras de 20g a 30g/dia, gordura total 25% a 35% das calorias totais, bem como ácidos graxos <10% e ácidos graxos poli-insaturados até 10% das calorias totais, assim como os ácidos graxos monoinsaturados até 20% dessas calorias; o consumo de colesterol também devem ser um fator que visam cuidados, e estes a recomendação deve se manter <300 mg/dia. Sendo estas recomendações baseadas em uma alimentação qualitativa e dentro da realidade de cada paciente. (CUPPARI, 2005).

Conforme a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009, existe uma mudança de grupos na pirâmide alimentar brasileira: o grupo das frutas e hortaliças são menos consumidos, já os grupos dos óleos, gorduras, açúcares e refrigerantes demonstram que estes alimentos são altamente utilizados. (MENDES, et al 2013).

O consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras e açúcares estão associados ao desenvolvimento e ao aumento da incidência de obesidade e de outras doenças crônicas não transmissíveis, no qual é uma realidade marcante na população devido à atual cultura pela busca de alimentos de fácil acesso para melhor praticidade, provocando o consumo exagerado de alimentos industrializados como, alimentos ricos em gorduras saturadas e carboidratos simples. Tornando o grave problema de saúde a modo global. (DE OLIVEIRA, BYANCA MILA MAIA et al 2021).

No entanto, os vegetais, especialmente frutas, legumes, verduras e carboidratos

integrais, são caracterizados por reduzir o risco de aparecimentos de doenças cardiovasculares, principal causa de morte no Brasil. (CARVALHO CAROLINA, et al 2015).

Segundo o Ministério da Saúde brasileiro, a presença das gorduras no cotidiano das famílias têm apontado tendência crescente. No ano de 2003, o consumo de gordura excedeu os limites recomendados nas regiões de metrópole, em Brasília e Goiânia especificamente em áreas urbanas das regiões como Centro-Oeste, Sudeste e Sul e nas parcelas que possuem rendimentos mais elevados.

OBJETIVO

Descrever a prevalência da síndrome metabólica e indicadores relacionados ao hábito alimentar.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo revisão de literatura. Foi realizada a busca por meio de artigos científicos publicados em inglês e português no período de Julho a setembro de 2021, a pesquisa foi efetuada mediante a base de dados de literaturas da Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos e Biblioteca Eletrônica Científica Online, os seguintes descritores em saúde utilizados foram:

“Síndrome metabólica”, “Intolerância à insulina”, “Doenças crônicas”, “Perfil para pessoas sindrômicas”, “Obesidade” e “dislipidemia”. Os critérios de inclusão determinados para a pesquisa foram: períodos de artigos publicados dentre os anos 2000 a 2021 e artigos no qual foram concedidos na íntegra. Os critérios de exclusão foram os artigos que apresentavam resultados incompletos e que não contemplassem o objetivo definido para a pesquisa.

RESULTADOS

Conforme os resultados analisados foi observado que a prevalência identificada é maior em homens adultos, visto que homens tendem a consumir com maior frequência alimentos ricos em gorduras como, refrigerantes, alimentos enlatados e alimentos com alto teor de açúcares. A baixa prática de atividade física, sobrepeso ou obesidade apontaram exposição de 80% mais chances de desenvolver a doença. Em relação às mulheres, algumas pesquisas demonstraram que o consumo de frutas e hortaliças são mais frequentes neste público, porém apresentaram maior exposição à síndrome com o avançar da idade. Ademais, a prevalência da síndrome metabólica entre as mulheres foi mais elevada na classe econômica familiar menos privilegiada, diferente do quadro dos homens, no qual a prevalência foi maior na classe econômica mais privilegiada. Dentre os achados, identificou-se também que pessoas que possuem doenças crônicas relacionadas

estão mais vulneráveis a desenvolver a doença, especialmente a obesidade centrípeta, presença de gordura visceral e diabetes, já que a maioria apresenta um quadro de acúmulo de gordura na região abdominal e/ou sobrepeso/obesidade, hipertensão e glicemia elevada. Observou-se que os baixos níveis de atividade física e aumento de peso possuem relação com o aumento de risco para síndrome metabólica, sendo observado como um alto fator para morbidade e mortalidade em pacientes com diabetes mellitus tipo 2. Alguns estudos, demonstram que a incidência de doenças cardiovasculares predizem da síndrome metabólica, e podem variar seguindo etnia, sexo e presença ou não de hiperglicemia. Outro achado, foi a abordagem de médico-paciente, identificando que a auto responsabilidade com pequenas metas e um aconselhamento motivacional do profissional auxiliam no controle de fatores riscos para com pacientes com diabetes tipo 2 e sedentários, fazendo com que os pacientes tenham maior adesão ao tratamento e melhor qualidade de vida, com redução de peso, redução nos níveis de colesterol total e colesterol de lipoproteínas de baixa densidade e alterações na ingestão de energia.

CONCLUSÃO

Foi observado maior prevalência de síndrome metabólica na população jovem/adulto, embora o público de adolescentes e idosos, também apresenta preditor para a doença. Portanto, a identificação precoce possibilita intervenção mais efetiva no tratamento dos portadores. No mais, esses achados estão relacionados com idade, escolaridade, poder aquisitivo e moradia. Percebe-se que se está à frente de um grande desafio voltado à educação alimentar e nutricional, mostrando a relevância da alimentação e nutrição adequada para promoção e prevenção da saúde.

REFERÊNCIAS

- 1- BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Guia alimentar para a população brasileira**. Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: MS; 2005.
- 2- CARVALHO, Carolina Abreu de et al. **Associação entre fatores de risco cardiovascular e indicadores antropométricos de obesidade em universitários de São Luís, Maranhão, Brasil**. *Ciência & saúde coletiva*, v. 20, p. 479-490, 2015.
- 3- CUPPARI, L. **Nutrição Clínica no Adulto**. São Paulo: Manole, 2005.
- 4- CHURCH, T.S.; CHENG, Y.J.; EARNEST, C.P.; BARLOW, C.E.; GIBBONS, L.W.; PRIEST, E.L.; BLAIR, S.N. **Exercise capacity and body composition as predictors of mortality among men with diabetes**. *Diabetes Care*. 2004 Jan;27(1):83-8. doi: 10.2337/diacare.27.1.83. PMID: 14693971.
- 5- FLECK, Marcelo Pio de Almeida. **O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, p. 33-38, 2000.

- 6- GELONEZE, B. et al. **HOMA1-IR and HOMA2-IR indexes in identifying insulin resistance and metabolic syndrome – Brazilian Metabolic Syndrome Study (BRAMS)**. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia. 2009; 53(2):281-287. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302009000200020>. Acesso em: 09 jul. 2020.
- 7- MARTINI, Fábio Antônio Neia; BORGES, Marcelo Brandão; GUEDES, Dartagnan Pinto. **Hábitos alimentares e síndrome metabólica em uma amostra de adultos brasileiros**. ALAN, Caracas, v. 64, n. 3, p. 161-173, setembro 2014. Disponível em <http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S000406222014000300003&lng=es&nrm=iso>. acessado em 19 jul. 2020.
- 8- MENDES, Patrícia Miranda; ZAMBERLAN, Elida Caroline. **Análise do consumo alimentar determinado pela aquisição domiciliar no Brasil**. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, v. 11, n. 1, p. 336-345, 2013.
- 9- NCEP - Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program. **Expert Panel of Detection and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults**. (Adult Treatment Panel III). JAMA, 285, 2486 -2497, 2001.
- 10- OLIVEIRA, Byanca Milla Maia de et al. **A OBESIDADE COMO FATOR DE RISCO PARA ANEMIA INFLAMATÓRIA E SÍNDROME METABÓLICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA**. Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC), v. 8, 2021.
- 11- RAMIRES, Elyssia Karine Nunes Mendonça et al. **Prevalência e Fatores Associados com a Síndrome Metabólica na População Adulta Brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde - 2013**. Arq. Bras. Cardiol, São Paulo, v. 110, n. 5, p. 455-466, May 2018. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066782X2018000500455&lng=en&nrm=iso>. acesso em 19 Jul 2020. <https://doi.org/10.5935/abc.20180072>.
- 12- SA, Naiza Nayla Bandeira de Moura, Eryl Catarina. **Fatores associados à carga de doenças da síndrome metabólica entre adultos brasileiros**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 26, n. 9, p. 1853-1862, Sept. 2010. Available from<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2010000900018&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 10 mar. 2022. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2010000900018>.
- 13- SBC - Sociedade Brasileira de Cardiologia. **I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica**. V.84, Suplemento I, 2005.
- 14- SBC - Sociedade Brasileira de Cardiologia. **V Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose**. V. 101, nº4, Supl. 1, 2013.
- 15- World Health Organization. **Physical status: the use and interpretation of anthropometry**. Report of a WHO Expert Committee. 854. Geneva: WHO; 1995. WHO Technical Report Series.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Advertencias in vitro en suspensión 106, 107, 108, 109, 110
Alimentação infantil 44
Alimento funcional 183, 194
Alimento saudável 58
Análise sensorial 6, 7, 12, 13, 78, 81, 87, 89, 91, 99, 100, 105, 191, 192
Análise térmica 183, 191, 196
Anemia ferropriva 8
Ansiedade 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43
Anticoagulante varfarina 230, 232, 233, 235, 241
Antitumor 183, 197
Antropometria 44

B

Bebidas 46, 47, 68, 70, 75, 78, 79, 81, 83, 86, 88, 89, 90, 91, 153, 164, 171, 192, 196, 198, 199, 201, 202, 203, 204
Butiá 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105

C

Caça 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30
Características físicas 1, 6
Cerveja artesanal 68, 70, 72, 73, 75, 77, 79, 80
Comportamento alimentar 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 204
Cultivo de raízes 106, 107, 108, 109, 110, 111
Cultura 18, 19, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 39, 79, 81, 130, 131, 137, 139, 142, 214, 223, 226

D

Delestage 170, 177, 178, 179, 180, 181
Desenvolvimento de produto 16, 95
Diet 2, 57, 113, 114, 115, 116, 117, 120, 122, 231
Doença celíaca 8, 9, 10, 12, 15, 17

E

Edulcorantes 1, 2, 3, 6, 7, 106, 107
Estado nutricional 44, 45, 46, 47, 53, 55, 56, 239

F

Fibra dietética 58, 63

Fruta 7, 10, 48, 64, 69, 70, 71, 74, 75, 95, 97, 115, 238

Frutas nativas 68, 79

G

Gastronomia 18, 21, 28

Geleia 95, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 123, 236

Glucósidos de esteviol 106, 107, 108, 109

Glúten 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16

Goma do cajueiro 183

Grão fava 81, 84, 86, 88

I

Índios 18, 19, 20, 21, 30

Interação 39, 45, 93, 230, 231, 232, 238, 239, 241

J

Jabuticaba 75, 79, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123

M

Maceração 170, 171, 172, 173, 174, 175, 179, 181, 182

N

Nutrição 8, 15, 16, 44, 51, 55, 57, 58, 65, 66, 81, 82, 122, 123, 130, 131, 152, 164, 165, 166, 198, 216, 218, 219, 220, 222, 224, 225, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 239, 240, 241, 243

P

Paçoca 113, 114, 115, 116, 117, 120, 121, 122, 123, 124

Panificação 1, 16

Patologias 40, 119, 213

Pigeage 170, 179, 180, 181

Políticas públicas 54, 218, 219, 220, 224, 226, 227

R

Reaproveitamento 113

Remontagem 170, 171, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181

S

Saúde ambiental 151, 157

Sorvete 7, 95, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105

Spe 106, 107, 110

Sub-produto 58

Suplementos 198, 201, 202

Sustentabilidade 18, 28, 68, 82, 131, 132, 138

T

Transtorno da alimentação 31

V

Vicia faba I 81, 82, 90

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

-  www.arenaeditora.com.br
-  contato@arenaeditora.com.br
-  [@arenaeditora](https://www.instagram.com/arenaeditora)
-  www.facebook.com/arenaeditora.com.br



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



-  www.arenaeditora.com.br
-  contato@arenaeditora.com.br
-  [@arenaeditora](https://www.instagram.com/arenaeditora)
-  www.facebook.com/arenaeditora.com.br