

EFEITO DA MODIFICAÇÃO DO ESTILO DE VIDA SOBRE ALGUNS MARCADORES BIOQUÍMICOS E A QUALIDADE DE VIDA DE INDIVÍDUOS COM SÍNDROME METABÓLICA

BREIGEIRON MK, CASTANHO ES, RODRIGUES EB, ANTUNES MT, PIOVESAN C, ESCOBAR M, FEOLI AMP, MACAGNAN FE.

FACULDADE DE ENFERMAGEM, NUTRIÇÃO E FISIOTERAPIA (FAENFI)- PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL

INTRODUÇÃO: A síndrome metabólica (SM) é uma condição clínica definida pela associação de alguns fatores de risco cardiovascular, que, quando presentes, aumentam uma vez e meia a mortalidade geral e duas vezes e meia a mortalidade por causas cardiovasculares. A SM está intimamente ligada à deposição de gordura visceral e à resistência à insulina, sendo que o seu tratamento consiste, basicamente, em modificar os fatores de risco cardiovascular, tais como: redução de peso, da circunferência abdominal (CA) e da pressão arterial sistêmica (PAS), normalização da dislipidemia e melhora do controle glicêmico. Associado às estratégias farmacológicas para o tratamento da SM, a prática de exercício físico regular e a modificação de hábitos alimentares desempenham um papel central no tratamento e prevenção da SM. **OBJETIVO:** Avaliar o efeito da suplementação de ácidos graxos ômega-3 e da prática regular de exercício físico, associados a uma intervenção nutricional, sobre alguns marcadores bioquímicos e a qualidade de vida de voluntários com SM.

MATERIAL E MÉTODOS: Foram selecionados 07 voluntários (05 mulheres) com diagnóstico de SM (45±6 anos; IMC=35±5; Colesterol Total[CT]=201±37mg/dL; Glicose Jejum[G]=91±6mg/dL; Triglicérides [Tg]=173±68mg/dL; HDL=47±8mg/dL; LDL=157±24mg/dL; CA=114±5cm; PASist=131±13mmHg; PADiast=90±12mmHg). Ao longo de três meses, os voluntários foram submetidos à intervenção nutricional e a um programa de exercício físico, conforme preconiza a Diretriz Brasileira para Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica. As sessões de atividade física foram realizadas três vezes por semana. Além disso, os voluntários receberam diariamente um suplemento de ácidos graxos ômega-3 (3g/dia de óleo de peixe, via oral). O acompanhamento de enfermagem consistiu de uma consulta no início e ao final do programa. Na consulta de enfermagem foi realizada a coleta sanguínea (CT, G, Tg, HDL, LDL), aferida a PAS e aplicado o questionário SF-36. Os dados antes e após o programa foram comparados, descritos em suas freqüências e apresentados como média±erro padrão. Os dados bioquímicos foram analisados pelo teste t de Student.

RESULTADOS: Ao final do programa, houve uma redução significativa da PASsit (P=0,01), PADist (P=0,05), LDL (P=0,03) e Tg (P=0,04) em 15%, 16%, 8% e 7%, respectivamente. A

aplicação do questionário SF-36 mostrou um aumento nos seguintes domínios: 47,4% para capacidade funcional (55,7±9,0 vs 82,1±1,8), 79,8% para limitação dos aspectos físicos (53,6±19,2 vs 96,4±3,6), 44,4% para dor (54,0±4,6 vs 78,0±6,7), 20,3% para vitalidade (62,9±5,9 vs 75,7±4,4), 8,1% para aspectos sociais (87,5±4,7 vs 94,6±3,7), 81,7% para limitações dos aspectos emocionais (52,4±19,1 vs 95,2±4,8), 20,3% para saúde mental (67,4±7,1 vs 81,1±5,4) e 18,4% para estado geral de saúde (69,0±6,0 vs 81,7±5,2).

CONCLUSÃO: A modificação do estilo de vida de forma orientada alterou três fatores de risco cardiovascular que compõem os critérios de diagnóstico da SM (PAS, LDL e Tg), além de melhorar o impacto da SM sobre a qualidade de vida.