

## **EFEITO DA MODIFICAÇÃO DO ESTILO DE VIDA SOBRE OS FATORES DE RISCO PARA SÍNDROME METABÓLICA**

PIOVESAN CH, WALKER B, ABUD C, FRANCESCHI M, GUITES C, KAISER C, ALMEIDA C, ESCOBAR M, ANTUNES MT, BREGEIRON MK, MACAGNAN FE, FEOLI AMP

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL, PORTO ALEGRE, RIO GRANDE DO SUL

**INTRODUÇÃO:** O presente estudo trata-se de um relato de caso de 4 indivíduos com síndrome metabólica. 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. O tratamento da SM consiste basicamente em modificar os fatores de risco cardiovascular, como a redução de peso, da circunferência abdominal, a normalização da dislipidemia, a redução da pressão arterial sistêmica e a 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 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 os fatores de risco cardiovascular que compõem os critérios de diagnóstico para a SM.

**MATERIAL E MÉTODOS:** Foram acompanhados 08 voluntários (05 mulheres) com diagnóstico de SM. 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 o Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica. Além disso, foi diariamente administrado um suplemento de ácidos graxos ômega-3 (3g/dia de óleo de peixe). O acompanhamento nutricional consistiu de avaliação e reconsultas quinzenais, com avaliação do peso e monitorização da adesão à dieta. As sessões de atividade física foram realizadas em esteira por 30 minutos contínuos, três vezes por semana, em uma intensidade de 60% a 70% da frequência cardíaca máxima prevista para a idade. Os dados avaliados foram: peso; circunferência abdominal (CA); HDL colesterol (HDL); triglicéridos (TG); colesterol total (CT); LDL colesterol (LDL); glicemia de jejum (G); pressão arterial

sistólica e diastólica (PAS e PAD), antes e após a intervenção. Os dados foram apresentados como média e desvio padrão da média.

**RESULTADOS:** O efeito da modificação do estilo de vida sobre os fatores de risco cardiovascular que compõem os critérios de diagnóstico para a SM foi avaliado através do teste t de Student para amostra em par. Os pacientes apresentavam idade média de 46,75 anos  $\pm$  6,3 anos. Os fatores de risco cardiovascular antes da intervenção: PA 97 $\pm$ 16 Kg; CA 114 $\pm$ 5cm; HDL 47 $\pm$ 8 mg/dl; TG 173 $\pm$ 68mg/dl; CT 201 $\pm$ 37mg/dl; LDL 157 $\pm$ 24mg/dl; G 91 $\pm$ 6mg/dl; PAS 131 $\pm$ 13 mm/Hg; PAD 90 $\pm$ 12mm/Hg. Ao final da intervenção houve uma significativa redução da TG, LDL, PAS, PAD (7, 16, 15, 15% respectivamente). E também uma tendência à redução do peso ( $p=0,07$ ) e CA ( $p=0,056$ ) (2,7 e 3,3% em respectivamente).

**CONCLUSÃO:** Os dados encontrados corroboram dados da literatura mostrando que a modificação do estilo de vida reduz os fatores de risco para doenças cardiovasculares.