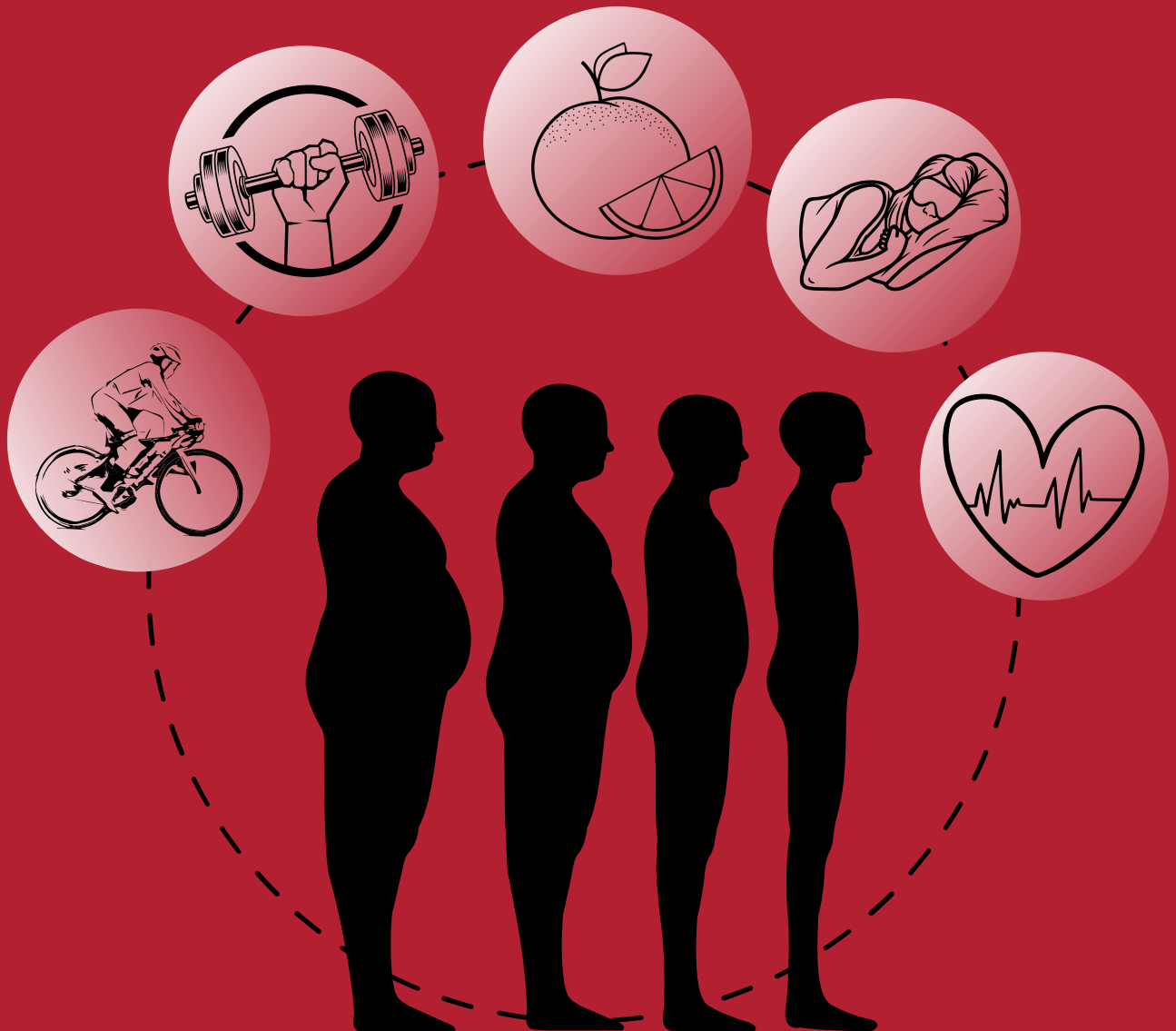


Síndrome Metabólica

Cartilha de Orientação Nutricional



Lissandra Kellen de Aquino Marques
Prof. Dr. Alessandro Ferreira dos Santos



Sumário

O que é síndrome metabólica..... **04**

Como classificar a síndrome
metabólica **05**

Orientações para uma dieta saudável **06**

Dietas..... **14**

Composição da dieta resmena..... **16**

Caça palavras..... **20**

Referências..... **21**



**OLÁ
TUDO
BEM?**

Olá, sou a Nutri Sind, e venho ajudar você com algumas dicas para diminuir os riscos de desenvolver síndrome metabólica, mas antes disso...

Você sabe o que é

Síndrome Metabólica?

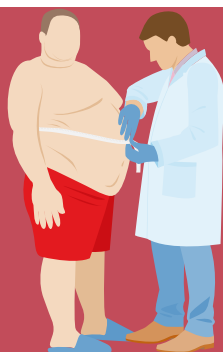


A Síndrome Metabólica (SM) corresponde a um conjunto de riscos metabólicos, como: HDL-colesterol baixo; LDL-colesterol alto; hiperglicemia; hipertensão arterial; hipertrigliceridemia e circunferência da cintura elevada. A presença de três ou mais alterações aumentam as chances de desenvolver doenças cardiovasculares (DCV).

Seus componentes variam de acordo com: etnia, sexo, hábitos alimentares, estilos de vida, fatores ambientais e localização geográfica.

Estima-se que a SM afeta cerca de 20 a 30% da população adulta na maioria dos países. Na população brasileira a prevalência é 25,4% entre os adultos jovens, atingindo 56,9% dos idosos.

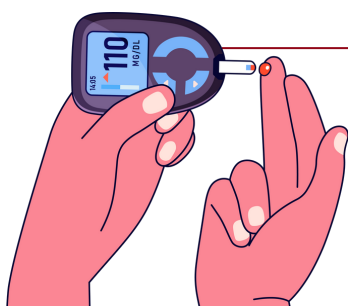
De acordo com o critério International Diabetes Federation (IDF) o diagnóstico da Síndrome Metabólica ocorre quando há a presença de três ou mais dos seguintes critérios:



OBESIDADE ABDOMINAL

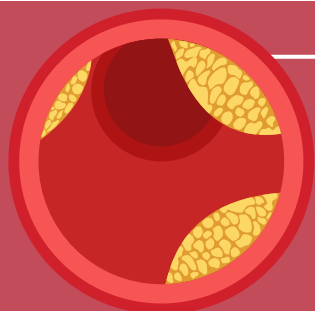
Circunferência da cintura

- Homem superior a 90 cm
- Mulher superior a 80 cm.



GLICEMIA ALTERADA

Glicemia superior a 100 mg/dl ou diagnóstico de diabetes.



TRIGLICERÍDEOS ALTERADO

Triglicérides >150 mg/dl ou tratamento de dislipidemia.



HDL - COLESTEROL ALTERADO

- Homem: < 40 ou tratamento de dislipidemia.
- Mulher: < a 50 ou tratamento de dislipidemia.



PRESSÃO ARTERIAL

Pressão arterial sistólica maior ou igual a 130 mmHg ou Pressão arterial diastólica maior ou igual 85 mmHg ou tratamento de Hipertensão Arterial Sistêmica.

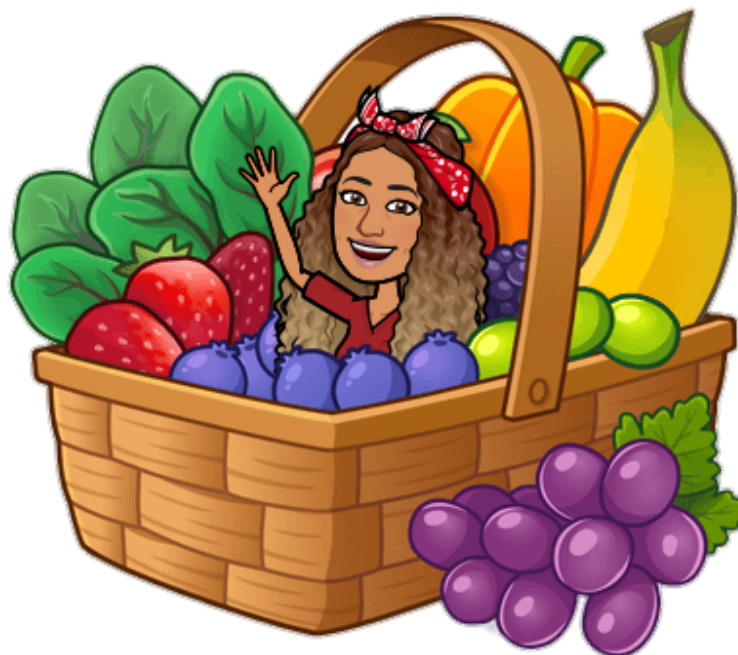
Agora será proposto 10 orientações que se implantadas podem reduzir o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

1. Cuidados para uma alimentação saudável

Prefira

Comer diariamente:

- Alimentos integrais como arroz, pães, farinha de milho e de aveia.
- Legumes e verduras.
- Frutas
- Alimentos fonte de proteína como carnes, ovos, leguminosas, queijos, leites e derivados.



Evite

- Industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, sal-sicha, linguiça, presunto, salgadinhos e temperos prontos.
- Alimentos açucarados como refrigerantes, bolos, biscoitos doces e recheados.
- Alimentos gordurosos como batata frita, refeições prontas congeladas e sorvete.



2. Controlando a diabetes

- Tenha uma alimentação saudável à base de plantas, frutas e legumes, incluindo cereais integrais, leguminosas, produtos lácteos com baixo teor de gordura.
- Mantenha o peso ideal
- Menor ingestão de carne vermelha
- Menor ingestão de álcool
- Evite ficar muito tempo sem comer
- Não fume



3. Controlando a pressão arterial

- Reduzir o sódio (sal) da dieta, o ideal é < 2 g de sódio ou pelo menos redução de 1,0 g/dia.
- Aumentar a ingestão de potássio 3,5 a 5,0 g/dia. Sua ingestão pode ser aumentada através de alimentos pobres em sódio e ricos em potássio, como feijões, ervilha, vegetais de cor verde-escura, banana, melão, cenoura, beterraba, frutas secas, tomate, batata-inglesa e laranja.



4. Reduzindo o tabagismo e o etilismo

O tabagismo é a dependência física e psicológica do consumo de tabaco (cigarro) que está relacionado com a origem de mais de cinquenta doenças.

Já o Etilismo é o aumento no consumo de bebidas alcoólicas associado à cirrose, à hipertensão arterial sistêmica, ao acidente vascular encefálico e aos cânceres de esôfago e fígado.

E você sabe quanto seria essa ingestão ?



A recomendação é:

Homens \leq 2 drinques



Mulheres \leq 1 drink



Esse limite deve ser reduzido à metade para homens de baixo peso, mulheres e indivíduos com sobrepeso e/ou triglicerídeos elevados.



5. Controlando o peso

O número de indivíduos com excesso de peso corporal e obesidade aumentou nos últimos anos. Para a OMS a obesidade é o acúmulo de gordura corporal. Sendo uma doença crônica e multifatorial.

CAUSA:



CONSEQUÊNCIAS:

Pressão alta

Obstrução das vias aéreas durante o sono

Dores nas articulações

Diabetes

Gastrite/refluxo

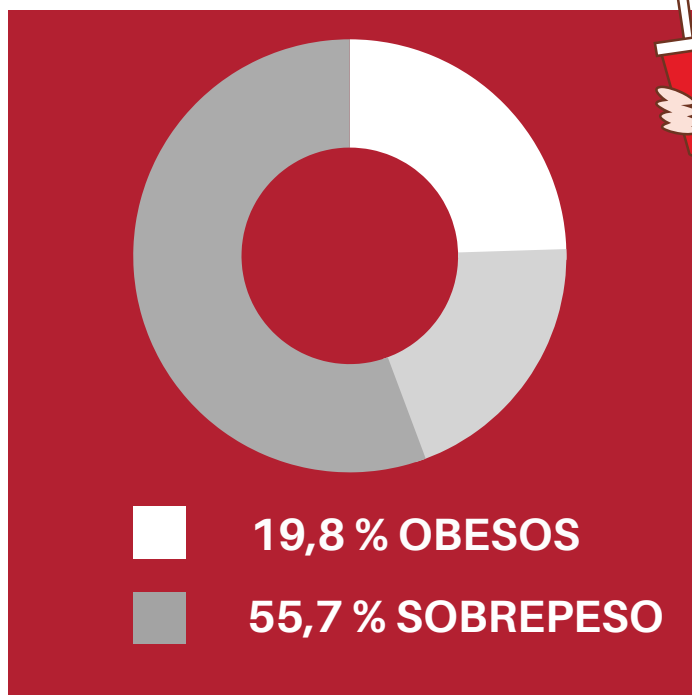
Baixa autoestima

Gordura no fígado

Câncer

Problemas no Coração

Há 627 milhões de adultos obesos em todo o planeta. Já no Brasil, correspondem a 19,8% da população total do país e 55,7% representam aqueles em sobrepeso.



Alguns hábitos saudáveis são essenciais para combater a obesidade, tais como:

- Preferir alimentos com mais qualidade.
- Evitar alimentos calóricos, como os ricos em açúcares e as massas.
- Respeitar os horários das refeições, comer sem pressa.
- Praticar atividade física regularmente.
- Consultar sempre um especialista na área.
- Dormir bem.
- Ter foco e determinação. Não deixar para amanhã as mudanças que você pode começar hoje.



Fique saudável

6. Praticando atividade física

A prática de atividade física serve como fator protetor para a SM e proporciona oportunidades para uma vida saudável, por exemplo:

- Contribui para o aumento da massa muscular.
- Diminui o percentual de gordura corporal.
- Controla os níveis de glicemia.
- Reduz a pressão arterial sistêmica.
- Reduz os fatores de risco cardiovasculares em geral.



SOFTWARE

Quando NÃO houver contraindicação, todos os adultos devem ser aconselhados a praticar pelo menos:

ATIVIDADE FÍSICA	Moderada	Intensa	Aeróbica (caminhada, corrida, ciclismo ou natação)
TEMPO	150 min/semana	75 min/semana	30 minutos em 5 a 7 dias por semana

7. Controlando a ansiedade e a depressão

Transtornos de ansiedade e de depressão causam sofrimento, redução das relações sociais e incapacidade física do indivíduo. Aumentando as taxas de mortalidade precoce.

Você sabia? ○○○

Que nossas escolhas alimentares podem aumentar ou minimizar os sintomas da ansiedade e depressão.



• Alimentos que ajudam a combater:

Alimentos ricos em triptofano pois ajuda na produção de serotonina - Neurotransmissor que melhora o sono e humor, como: Banana, peixe (sardinha), aveia, oleaginosas e chocolate amargo com 70% cacau.



• Alimentos que podem agravar:

Bebidas que contenham cafeína como café, chá mate, preto, energéticos e bebida alcoólica também devem ser evitados;



8. Apoio familiar também é importante

A boa relação familiar se torna fundamental para ajudar no autocuidado, principalmente na alimentação.

É fundamental estimular esses relacionamentos e motivar o paciente a se cuidar e ter uma nutrição correta, como:

- Providenciar alimentos saudáveis e estabelecer rotinas
- Incentivar a fazer atividade física
- Motivar o indivíduo a atingir seu objetivo
- Minimizar sintomas de ansiedade e depressão
- Desenvolver a conversa e a escuta
- Desenvolver a empatia

A falta de apoio familiar impacta emocionalmente o indivíduo e o predispõe a adoecer.



9. Dietas

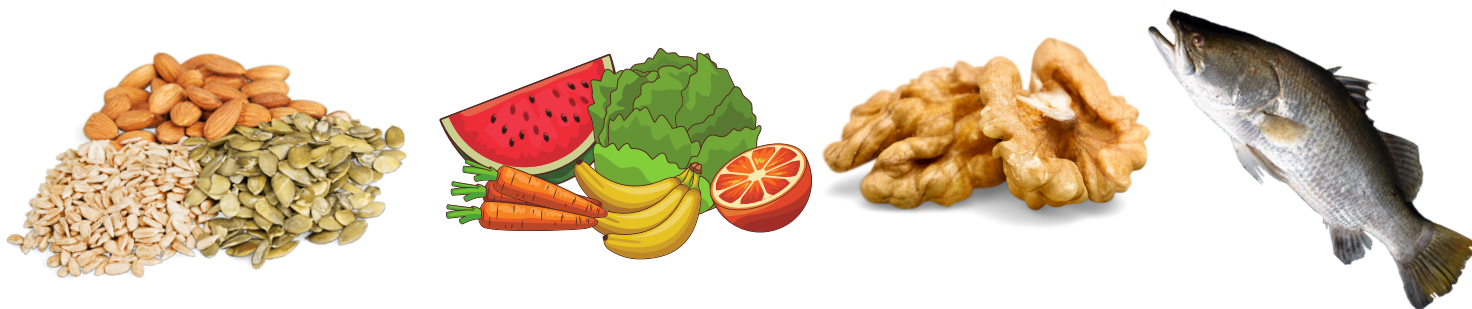
9.1 Dieta Mediterrânea

• Para que serve?

Reduzir o risco cardiometabólico. Rica em grãos integrais, frutas, verduras, pouco consumo de carne, considerável quantidade de gordura proveniente do azeite e nozes.

• Resultados:

Exerce efeitos benéficos sobre a pressão arterial, reduz o risco cardiovascular nesses grupos de indivíduos com doença coronária crônica ou aguda e diabetes mellitus.



9.2 Dieta Dash (Abordagem dietética para parar a hipertensão)

• Para que serve?

Prevenção e o tratamento da hipertensão. Rica em vegetais, frutas, grãos integrais, produtos lácteos sem gordura ou com baixo teor de gordura, peixes, aves, feijão, nozes e óleos vegetais, redução da ingestão de carne vermelha, doces e bebidas com açúcar. E redução de sódio na dieta para cerca de 1500 mg/dia.

• Refeições:

- 4 porções de frutas por dia
- 4 - 5 porções de verduras e legumes por dia



9.3 Dieta Resmena

• O que é?

A RESMENA - Redução da Síndrome Metabólica em Navarra - possui propriedades importantes no tratamento da Síndrome metabólica.

• Refeições:

Maior frequência de refeições, consistindo em 7 refeições por dia (incluindo café da manhã, almoço, jantar e dois lanches na manhã e dois lanches a tarde). Sua distribuição de macronutrientes equivale a, 40% do valor total de energia (CHO), 30% de proteína (PRT) e 30% de lipídios (LPD).

• Nutrientes:

Aumento da ingestão de **ômega-3**, alta ingestão de alimentos **antioxidantes** e um maior consumo de carboidratos de **baixo índice glicêmico**.

• Resultados:

Resultados positivos na perda de peso corporal, redução da circunferência da cintura, quadril e IMC. Melhora as concentrações de glicose sérica e reduz significativamente os valores de triglicerídeos, associado a uma redução dos riscos de doença cardíaca coronária.



10. Composição da dieta Resmana

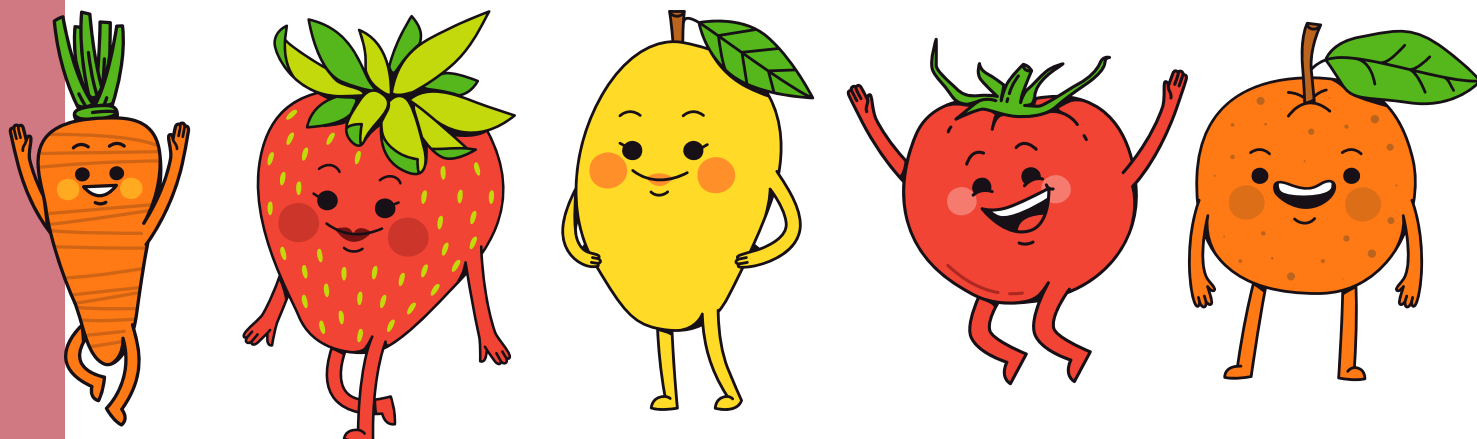
ALIMENTOS ANTIOXIDANTES

• Qual a sua função?

- Ajudam a neutralizar a ação dos radicais livres e prevenir o estresse oxidativo;
- Oferecem efeitos anti-inflamatórios;
- Contribuem para manter a saúde da pele e o rejuvenescimento das células;
- Auxiliam na proteção da pele contra o dano solar;
- Contribuem para prevenção de doenças cardíacas.



O sistema de defesa antioxidante humano não é completo sem as substâncias encontradas nos alimentos e nas vitaminas A, C e E, o que confirma a importância da ingestão diária destes compostos.



Alimentos antioxidantes:

Betacaroteno
Flavonoides
Ácido Ascórbico
Caroteno
Carotenóides
Resveratrol Astaxantina
Flavonoides
Clorofilina
Ácido Ascórbico

Mamão
Brócolis
Laranja
Cenoura
Tomate
Uva / Pimentão
Salsa
Espinafre
Morango



ALIMENTOS COM BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO

O Índice Glicêmico é calculado a partir da glicemia encontrada no sangue, até duas horas após a ingestão do alimento fonte de carboidrato.

• Qual a sua função?

- Normaliza os níveis mais adequados de glicose, insulina e lipídios no sangue.
- Garante saciedade por um período mais prolongado .
- Reduz os riscos de diabetes e de doenças cardiovasculares.

Alimentos com baixo IG :

Farelo de aveia;
Aveia em flocos;
Feijão carioca;
Grão de bico;
Maçã;
Pêra;
Alface;
Leite integral;
Mamão;



ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE ÁCIDOS GRAXOS POLIINSATURADOS (ÔMEGA 3)

• Qual a sua função?

- Diminui a incidência e os sintomas das patologias.
- Redução de risco de doenças cardiovasculares.
- Ação anti-inflamatória.
- Fonte de energia.
- Melhora o desempenho cognitivo, como: a memória e a função cerebrovascular e arterial do ser humano.
- Melhora a saúde dos olhos

Alimentos com ômega 3

- nozes
- amendoins
- castanhas,
- sementes de linhaça
- chia
- girassol
- abacate
- salmão.

Com certeza o melhor caminho para evitar a síndrome metabólica é diminuindo os fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Obesidade, Diabetes, Hipertensão, Doenças Cardiovasculares, Câncer).

Ter um estilo de vida baseado em atividade física, alimentação saudável e perda de peso é a melhor forma de prevenir a SM, e identificar o problema desde o início pode reduzir o aparecimento e complicações de outras doenças cardiovasculares.

Por isso viva com saúde e pratique estas 10 orientações!!





Agora é hora de fixar o que você aprendeu!
Vamos lá!

A	T	H	C	Y	N	E	R	M	S	T	O	E	I	M	E	T	N	P	A	H	M
R	E	D	A	C	R	R	V	A	I	D	B	H	E	U	D	H	A	N	D	S	E
E	D	E	U	O	I	O	I	F	E	F	E	A	L	E	B	N	N	D	T	A	E
S	O	N	I	L	O	M	L	R	L	L	S	F	C	S	H	H	C	R	O	L	A
M	E	W	A	E	E	L	R	H	W	H	I	E	K	N	D	H	F	L	U	U	U
E	D	E	B	S	T	I	W	E	P	U	D	A	H	I	E	M	L	T	D	E	I
N	S	E	A	T	A	T	O	H	I	A	A	I	I	I	S	T	F	T	O	S	N
A	F	E	C	E	O	E	I	O	E	M	D	E	P	S	I	T	S	N	O	B	F
G	R	I	V	R	S	H	D	I	A	B	E	T	E	S	E	E	A	A	I	S	E
D	S	A	U	O	N	T	N	N	S	T	D	E	R	I	R	E	B	R	W	E	U
H	R	G	T	L	N	I	S	P	N	L	F	S	T	H	O	V	A	S	W	P	V
U	A	L	F	A	C	E	O	U	T	E	K	T	E	I	S	N	C	M	O	S	E
I	I	V	A	L	T	N	M	H	I	A	C	E	N	O	U	R	A	H	A	E	M
N	O	Y	O	T	S	O	H	R	P	T	L	N	S	T	S	I	T	O	E	R	V
T	I	E	U	O	A	P	N	A	D	F	I	T	Ã	T	E	I	E	R	U	E	M
I	I	L	B	T	N	T	T	E	S	R	I	E	O	I	C	H	N	D	E	T	L

Encontre as respostas no caça palavras

- 1) Ache alguns fatores de risco mais comuns da SM.
- 2) Qual dieta possui ômega 3, antioxidantes e baixo índice glicêmico em sua composição?
- 3) Quais destes alimentos abaixo são saudáveis?

NOTA



Referências

- ARAGÃO, J. A. et al. Ansiedade e depressão em pacientes com doença arterial periférica internados em hospital terciário. ARTIGO ORIGINAL • J. Vascular. Brasileira, [s. l.], 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1677-5449.190002>
- BAKLIZI, G. S.; BRUCE, B. C.; SANTOS, A. C. P. S. Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade. Research, Society and Development, v.10, n.17, e 52101724454, 2021(CC BY 4.0) | ISSN 2525 – 3409. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i17.24454>
- BARROSO, W. K. S. et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. Arquivo Brasileiro de Cardiologia, [s. l.], p. 528 – 531, 2020.
- BRANDÃO, I. S. A obesidade, suas causas e consequências para a saúde. Orientadora: Prof.^a Dr.^a Denise Josino Soares. Artigo apresentado para a obtenção do título de Especialista em Saúde da Família, na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB, São Francisco do Conde, 2018. Disponível em: <https://repositorio.unilab.edu.br/jspui/handle/123456789/682>. Acesso em: 15 nov. 2022
- BRAUNA, C. et al. Análise da efetividade de estratégia nutricional em mulheres com síndrome metabólica. Saúde e Pesquisa, Maringá (PR), Maringá, PR, v. 12, ed. 2, p. 242 - 247, 23 ago. 2019. DOI: <https://doi.org/10.17765/21769206.2019v12n2p241><https://doi.org/10.17765/2176-9206.2019v12n2p241-251251>. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/7013>. Acesso em: 14 set. 2021.
- CARDOSO, A. C. et al. Rede de apoio e sustentação de pacientes com síndrome metabólica. Rer. Oficial do Conselho Federal de Enfermagem. 2021, [s. l.], p. 263 – 265, 17 fev. 2021.
- DANTAS, D. R. G.; FILHO, R. M. F.; sarmiento, h. P. Associação entre etilismo, outras drogas psicoativas e comorbidades em uma população de usuários de um programa de tratamento do tabagismo em Campina Grande-PB. Rev. Saúde e Ciência online, v. 7, n. 3, p 59-76. set.-nov. 2018. DOI: <https://doi.org/10.35572/rsc.v7i3.142>
- DIAS, H. R. Substâncias antioxidantes em alimentos e seus benefícios para a saúde: uma revisão bibliográfica. Orientador: Prof. Dr, Tancredo Augusto de Carvalho Fontineles. Trabalho de conclusão de curso para pós-graduação do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí. Campus Uruçuí, 2020.
- EIDT, V.; BRIETZKE, F. Benefícios da Ingestão do ácido graxo ômega 3. Anais em Saúde Coletiva, resenha desenvolvida na disciplina de Técnica e Dietética I. UCEFF, 2021.
- GOLBERT, A. et al. Sociedade Brasileira de Diabetes 2019– 2020., [s. l.], p. 11 – 15, 2020. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/diretrizes-da-sociedade-brasileira-de-diabetes-2019-2020/>. Acesso: 12 dez. 2021.
- LAJOLO, F. M. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Tabelas Complementares – Resposta glicêmica. Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca/>. Acesso em: 09 ago. 2022.

- MARIANO, P. M. Frequência de síndrome metabólica e fatores associados em idosas atendidas no núcleo de atenção ao idoso da Universidade Federal de Pernambuco. Orientadora: Prof^a Dra. Ilma Kruze Grande de Arruda. Co-orientador: Prof^o Dr. Alcides da Silva Diniz. Dissertação (Pós-graduação em Gerontologia do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco) pós-graduação, Recife, 2019
- MAGALHÃES, H. J. C. et al. Manual de prevenção da síndrome metabólica. Manual (Mestrado Profissional em Gestão de Programas e Serviços de Saúde) – Universidade CEUMA. São Luís - MA, p. 17. 2018.
- MIR, F. A. et al. Dysregulated Metabolic Pathways in Subjects with Obesity and Metabolic Syndrome. *International Journal of Molecular Sciences*, 29 aug. 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijms23179821>. Disponível: Acesso em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36077214/>. Acesso em: 14 fev. 2022.
- NETO, F. J. C. et al. Construção de tecnologia educacional: promoção do conhecimento sobre dieta dash. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, [s. l.], 2020. DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2020.244271>
- NUTRITOTAL, R. A alimentação que pode contribuir com o tratamento da síndrome metabólica: conheça a dieta RESMENA. NUTRITOTAL para todos uma empresa do rupo ganep, 24 jan. 2020. Disponível em: <https://nutritotal.com.br/publicogeral/material/dieta-resmena/>. Acesso em: 20 set. 2022.
- RAMIRES, E. K. N. M. et al. Prevalência e fatores associados com a Síndrome Metabólica na população adulta brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. *SBC Sociedade Brasileira de Cardiologia*, Maceió- AL, p. 456 - 465, 20 dez. 2017.
- RIOS, M. A. et al. Obesidade e sobrepeso em trabalhadores feirantes e seus fatores associados. *Revista Eletrônica Enfermaria em Costa Rica*, n. 42, 8 out. 2021. DOI: [http://dx.doi.org/10.15517/enferm.actualcostarica\(enlínea\).v0i42.44298](http://dx.doi.org/10.15517/enferm.actualcostarica(enlínea).v0i42.44298).
- SANTOS, F. A. A. et al. Nível de atividade física de lazer e sua associação com a prevalência de síndrome metabólica em adultos: estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, [s. l.], 2020. DOI: 10.1590/1980-549720200070.
- SILVA, N. G. et al. Suporte familiar e sintomatologia depressiva e ansiosa em mulheres com obesidade. *Interação em psicologia*, [s.l.] v. 22, n. 1, 08 fev. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v22i.47051>.
- SOUZA, R. C. S., et al. v. 45, *Rev. Baiana de Saúde Pública N Especial*, v 42, jul./set. 2018. DOI: <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2018.v42.NO>
- VATASHCHUK, M. V. et al. Metabolic Syndrome: Lessons from Rodent and Drosophila Models. *BioMed Research International*, [s.l.] 8 jun. 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9242782/>. Acesso em: 11 ago. 2022.