

Efeito do consumo de uma bebida vegetal à base de farinha mista de polpa e casca de banana verde (*musa spp.*) sobre a qualidade de vida de indivíduos com excesso de peso

Thayná de S. C. Dias; Josefina Bressan; Dandara B. Bonifácio; Julia L. F. Felicori; Lucas Inácio De L. Vinha; Frederico Augusto R. de Barros

Saúde e Bem Estar - Pesquisa

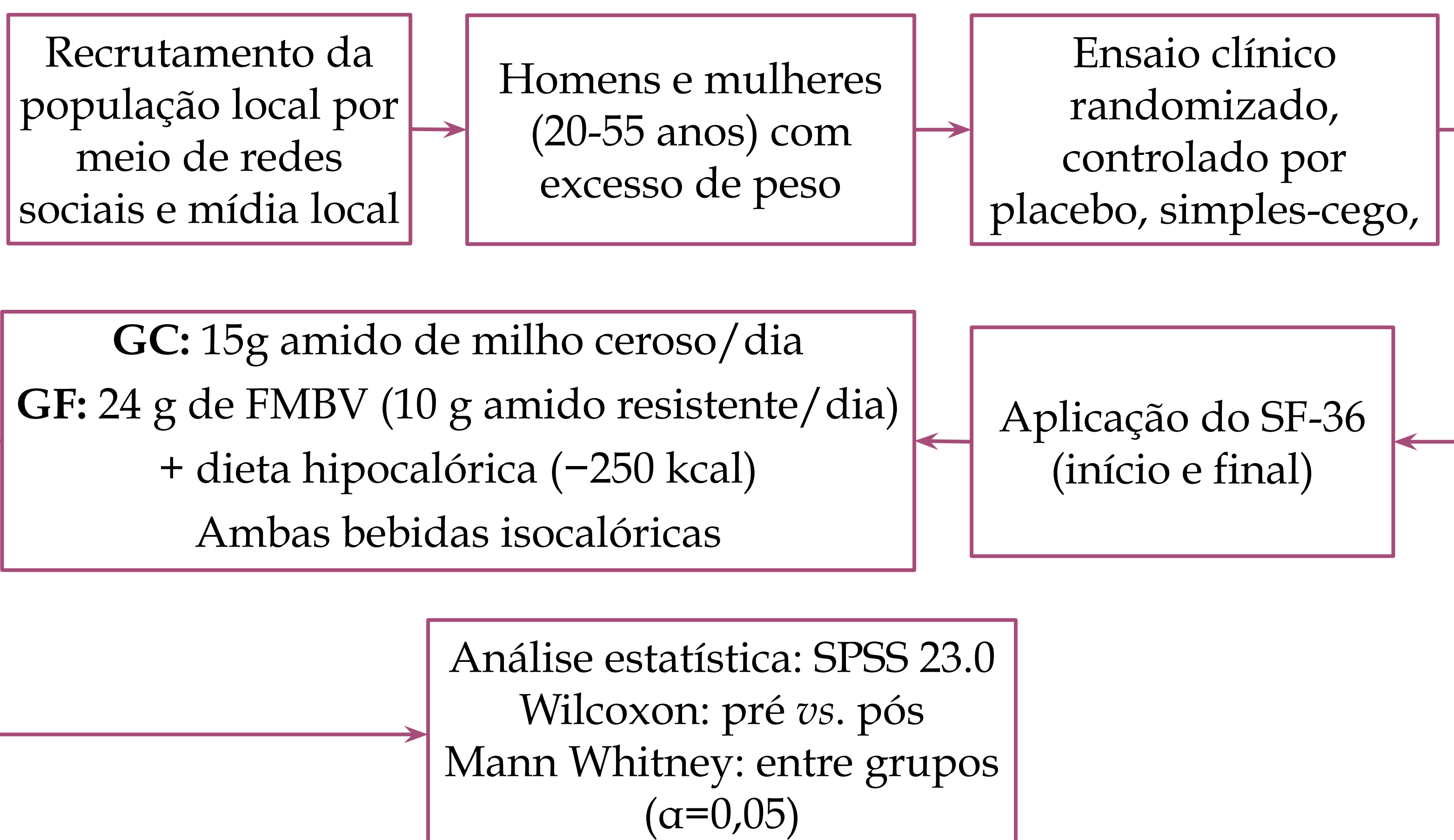
Introdução

A obesidade é uma condição metabólica complexa, de origem multifatorial, considerada um dos maiores desafios em saúde pública por seu crescimento global e forte associação a doenças crônicas, limitações físicas, impactos psicológicos e piora da qualidade de vida (QV). Além de comprometer o bem-estar físico, social e mental, o excesso de gordura corporal está ligado a inflamação sistêmica de baixo grau, alterações no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) e desequilíbrios da microbiota intestinal, mecanismos que influenciam a qualidade de vida. Nesse contexto, estratégias nutricionais que modulam a microbiota, reduzem inflamação e auxiliam no manejo do peso são fundamentais, como a farinha mista de banana verde (FMBV), rica em amido resistente, fibras, antioxidantes e micronutrientes, com potencial de melhorar a composição da microbiota e parâmetros inflamatórios.

Objetivos

Investigar o efeito do consumo diário, por 12 semanas, de uma bebida vegetal à base de FMBV, associada a dieta hipocalórica, sobre os determinantes de qualidade de vida, avaliados pelo questionário SF-36, em indivíduos com excesso de peso.

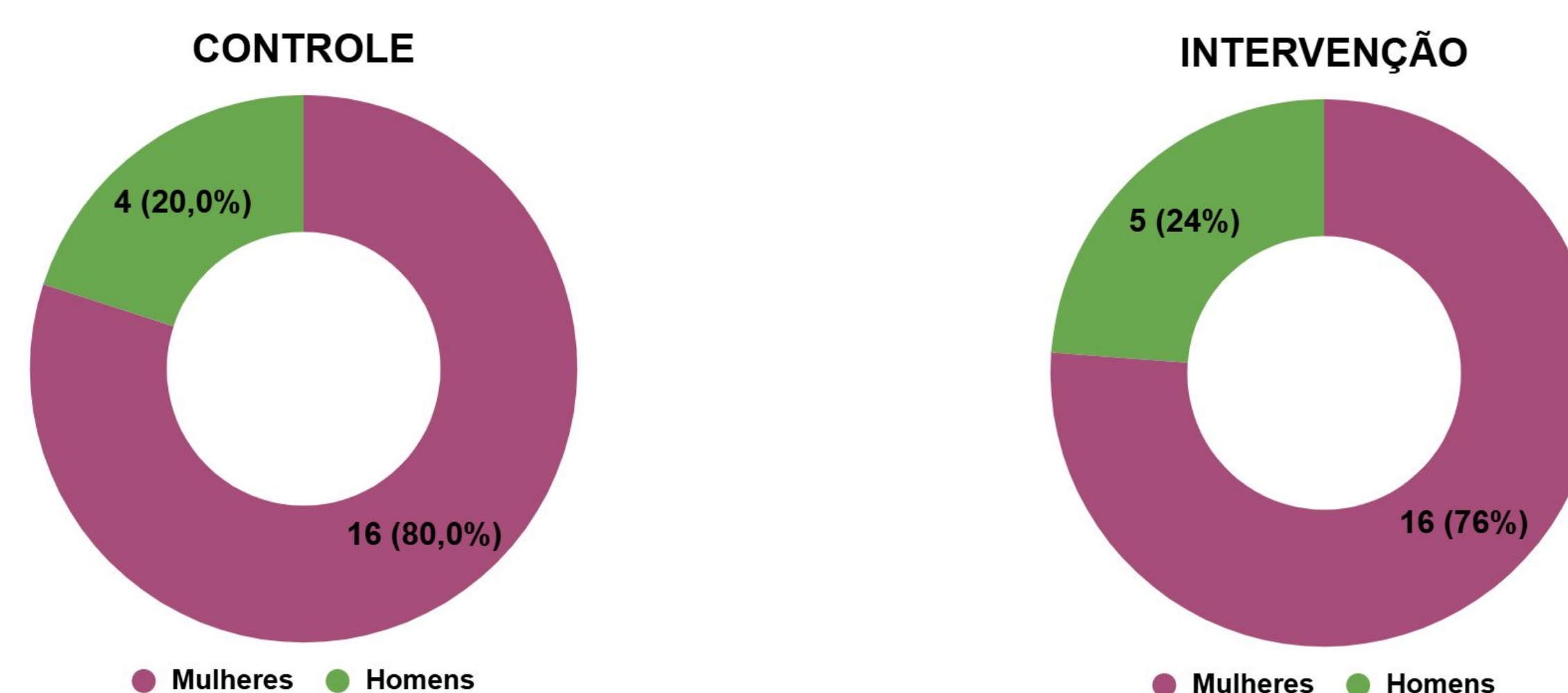
Material e Métodos ou Metodologia



Apoio Financeiro

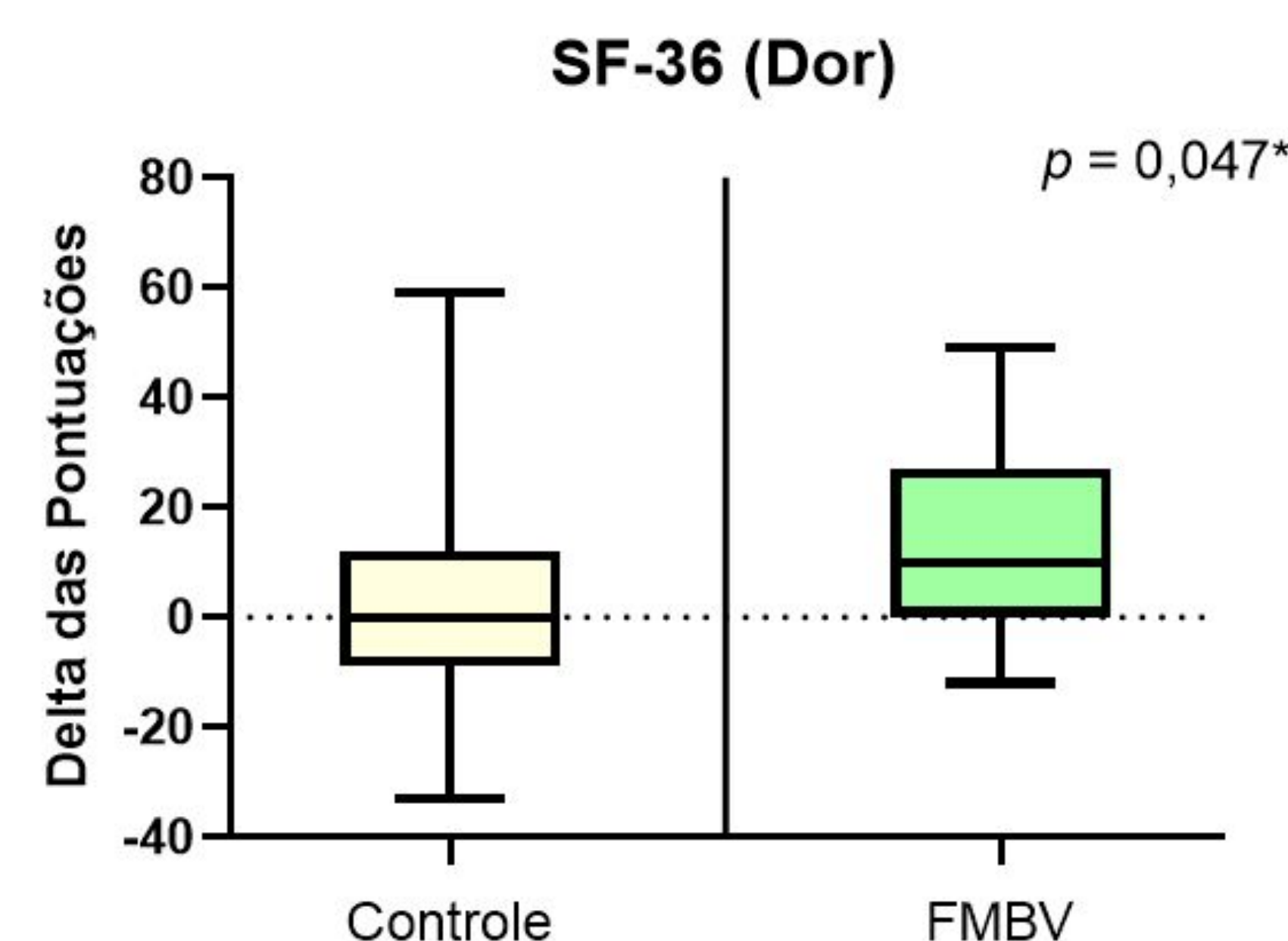
Resultados e/ou Ações Desenvolvidas

Após 12 semanas de intervenção, 41 participantes concluíram o estudo.



Na comparação pré *vs.* pós, o GF apresentou melhora significativa nos domínios de capacidade funcional ($p=0,005$) e dor ($p=0,003$). Enquanto na comparação entre os grupos, a FMBV reduziu o domínio da dor ($p=0,047$) (Figura 1).

Figura 1. Comparação entre os grupos para o domínio da dor no questionário de QV



Conclusões

O consumo de FMBV, associado a uma dieta com restrição calórica, promoveu melhora na QV em indivíduos com excesso de peso corporal, principalmente no domínio relacionado à dor, destacando seu potencial como estratégia nutricional complementar no manejo da obesidade.

Bibliografia

- Ahmed, B.; Konje, J. C. The epidemiology of obesity in reproduction. **Best Practice & Research in Clinical Obstetrics & Gynaecology**, v. 89, 2023.
- Diao, H. et al. The impacts of multiple obesity-related interventions on quality of life in children and adolescents: a randomized controlled trial. **Health and Quality of Life Outcomes**, v. 18, n. 1, 6 jul. 2020.
- Li, Y et al. Effect of the gut microbiome, plasma metabolome, peripheral cells, and inflammatory cytokines on obesity: a bidirectional two-sample Mendelian randomization study and mediation analysis. **Frontiers in Immunology**, v. 15, 15 mar. 2024.
- Munir, H. et al. Green banana resistant starch: A promising potential as functional ingredient against certain maladies. **Food science & nutrition**, 6 maio 2024.
- Wen, J.; Li, M.; Nie, S.-P. Dietary supplementation with resistant starch contributes to intestinal health. **Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care**, v. 26, n. 4, p. 334-340, 14 abr. 2023.