

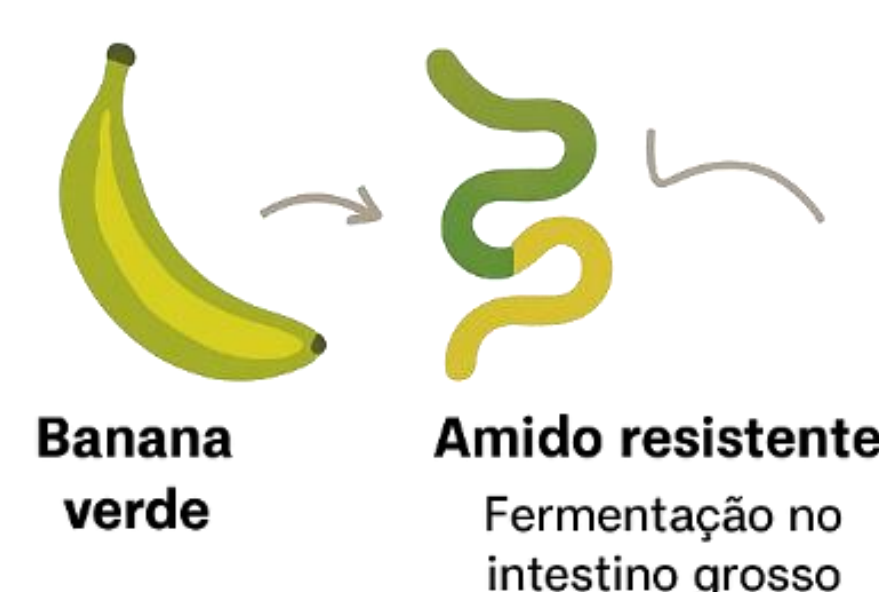
## BIOMASSA DE BANANA VERDE REDUZ CONSTIPAÇÃO E PRESERVA O CONFORTO GASTROINTESTINAL EM ADULTOS COM EXCESSO DE PESO: ENSAIO CLINICO RANDOMIZADO E DUPLO-CEGO

Laura Soares Fraga, Natália Bomfim, Layla Souza, Carla Rosa, Josefina Bressan, Rita Alfenas

ODS 3 – Saúde e Bem-Estar  
Apoio financeiro: FAPEMIG - APQ-00728-24

### Introdução

A biomassa de banana verde (BBV) é rica em amido resistente tipo 3, uma fibra fermentável que atua como prebiótico e pode melhorar a função gastrointestinal (Saad, 2006; Cassettari et al., 2019). Sintomas gastrointestinais (GI), como constipação e inchaço, são comuns em pessoas com excesso de peso (Martinez; Azevedo, 2012). No entanto, não foram identificados estudos clínicos controlados que avaliem o efeito da BBV sobre esses sintomas em adultos com excesso de peso e gordura corporal.



### Resultados e/ou Ações Desenvolvidas

Ao final da intervenção (T12), o grupo biomassa apresentou menor frequência de fezes duras (30,0%) comparado ao grupo controle (57,1%) ( $p = 0,028$ ). Na análise intragrupo, o grupo biomassa apresentou aumento de arroto (T6 vs. T12, de 10 para 18 casos;  $p = 0,021$ ) e de flatulência (T6 vs. T12, de 18 para 28 casos;  $p = 0,002$ ), sem alterações nos demais sintomas. No grupo controle, houve aumento de azia (T6 vs. T12, de 4 para 12 casos;  $p = 0,021$ ), flatulência (T6 vs. T12, de 21 para 30 casos;  $p = 0,035$ ) e fezes duras (T0 vs. T12, de 10 para 20 casos;  $p = 0,013$ ). Não foram observadas diferenças para os demais sintomas em nenhum dos grupos.



### Objetivos

Avaliar os efeitos da ingestão de BBV sobre sintomas GI em adultos com excesso de peso e gordura corporal.

### Conclusões

A ingestão de BBV por 12 semanas resultou em menor prevalência de fezes duras e estabilidade da maioria dos sintomas gastrointestinais, enquanto o consumo de banana madura esteve associado ao aumento desses sintomas. Este estudo pioneiro demonstra que a forma de preparo e o estágio de maturação da banana influenciam os sintomas gastrointestinais em adultos com excesso de peso, sugerindo que a BBV pode ser uma alternativa promissora para melhorar o conforto digestivo em intervenções nutricionais.



40g/dia

### Apoio Financeiro

### Bibliografia

CASSETTARI, Vanessa Mello Granado et al. Combinations of laxatives and green banana biomass on the treatment of functional constipation in children and adolescents: a randomized study. *Jornal de Pediatria*, v. 95, n. 1, p. 27-33, 2019.

MARTINEZ, A. P.; AZEVEDO, G. R. Tradução, adaptação cultural e validação da Bristol Stool Form Scale para a população brasileira. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 20, n. 3, p. 583-589, 2012.

SAAD, Rosana Jorge. Amido resistente: propriedades físico-químicas, efeitos fisiológicos e potencial de aplicação em alimentos. *Revista de Nutrição*, v. 19, n. 2, p. 161-169, 2006.