

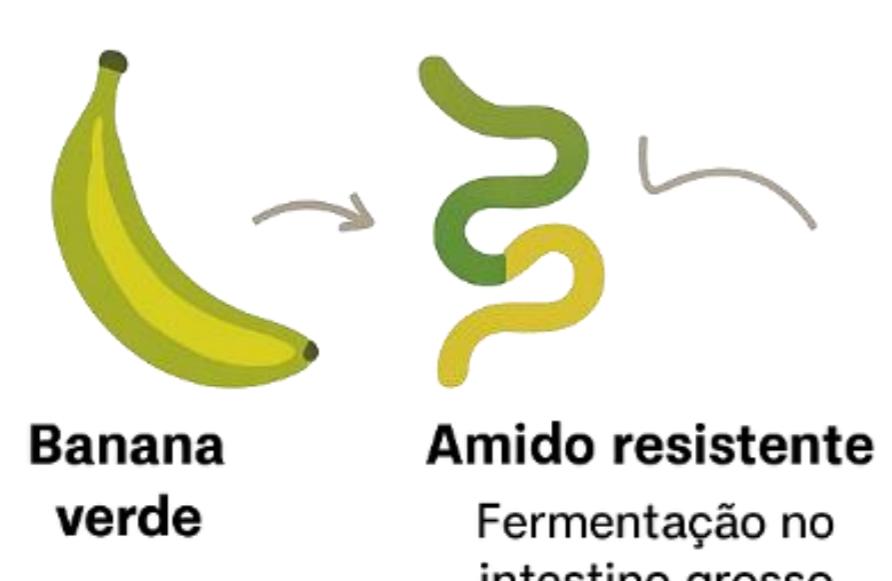
BIOMASSA DE BANANA VERDE REDUZ CONSTIPAÇÃO E PRESERVA O CONFORTO GASTROINTESTINAL EM ADULTOS COM EXCESSO DE PESO: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO E DUPLO-CEGO

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.

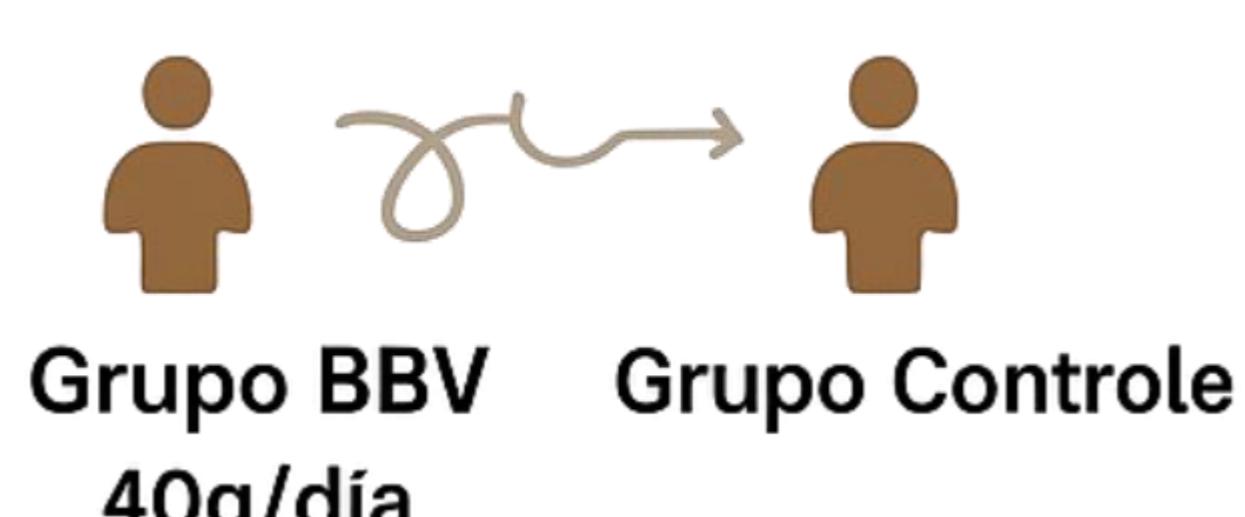
Conclusões

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.



Metodologia

Ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado (ReBEC: RBR-379g2cz), com 65 participantes alocados para o consumo diário de 40g de BBV ($n=30$) ou banana madura (controle, $n=35$), associados a dieta hipocalórica (-500 kcal/dia). Os sintomas gastrointestinais foram avaliados pela GSRS (15 itens), recategorizados em “ausente” (1) ou “presente” (2-7). As comparações entre grupos (T0, T6 e T12) foram feitas pelos testes Qui-quadrado/Exato de Fisher, e intragrupo, o teste de McNemar ($p<0,05$).



Apoio Financeiro

- 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 físicas-químicas, efeitos fisiológicos e potencial de aplicação em alimentos. *Revista de Nutrição*, v. 19, n. 2, p. 161-169, 2006.