

Área Temática: Saúde

A IMPORTÂNCIA DAS DIETAS: PARA OBTENÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Arthur Antunes Jácome Vidal¹; Otavio Martins de Rezende¹; Valderedo Barboza Lira¹; Virgínia Ângela Menezes de Lucena e Carvalho²

Introdução: A pandemia global da obesidade é um reflexo dos problemas sociais, econômicos, políticos e culturais que enfrentam as sociedades contemporâneas. Esta patologia complexa tem consequências e repercussões importantes em nível de saúde e no ciclo vital humano. A dieta é um método coadjuvante para o tratamento da obesidade e consiste em melhorar não somente a qualidade, como também o tempo de vida do obeso, minimizando os problemas de ordem física e psicossocial que o excesso de peso acarreta como também o estigma social. No entanto, antes de indicar ao paciente uma dieta é fundamental a participação dele nas preferências alimentares. Nesse contexto, o estudo em questão tem como objetivo esclarecer algumas dietas e seus benefícios e fornecer assistência psicoeducativa no Hospital Universitário da UFPB. É relevante discutir as principais dietas como a Dieta Paleolítica, Mediterrânea e a de Dukan, ouvindo as concepções dos participantes sobre essas dietas e suas opções de escolha. Analisando também suas principais vantagens e desvantagens. **Métodos:** Trata-se de um estudo qualitativo, utilizando a técnica de análise de conteúdo para detectar através do discurso, dos participantes do grupo, a sua dieta de preferência. Considerando que se trata de uma opção individual na qual serão redimensionados os hábitos alimentares, adquirindo uma alimentação saudável, visando eliminar a síndrome metabólica. **Resultados e Discussão:** O grupo considerou que a dieta mediterrânea possui como vantagem: o baixo consumo de gorduras saturadas, diminuindo o risco de doenças crônicas não transmissíveis e aumentando a longevidade. Já a dieta de Dukan, prioriza a perda rápida de peso, por meio da restrição quase absoluta de carboidratos, que pode gerar para o indivíduo fadiga, pela ingestão insuficiente de calorias. A dieta paleolítica foi considerada a mais equilibrada nas discussões. Considerando a que melhor

apresentou resultado, evidenciado pelo controle glicêmico, queima de gordura localizada, melhor qualidade do sono, adequada disponibilidade energética durante o dia e redução de alergias. **Conclusões:** Ao longo do processo das discussões, o grupo deduziu que a dieta paleolítica é a que traz mais benefícios entre as três dietas avaliadas. Considerando que essa dieta trará uma redefinição na alimentação e conseqüentemente no estilo de vida, adquirindo pautas de condutas saudáveis. Sendo assim, é relevante, considerar que a discussão sobre a importância das dietas, para obtenção de um estilo de vida saudável é de grande relevância para os pacientes candidatos à gastroplastia.

Palavras-chave: alimentação saudável, nutrição, saúde