

INFLUÊNCIA DO CONSUMO DE BIOMASSA DE BANANA VERDE NA PERCEPÇÃO DE FOME E SACIEDADE E REDUÇÃO DO PESO CORPORAL EM INDIVÍDUOS COM EXCESSO DE PESO

Isabela Alves Nunes¹. Leticia de Oliveira Paes¹. Leonardo Fernandes dos Santos¹. Nara Aline Costa². Milene Peron R. Losilla². Maria Angélica Martins Lourenço².

¹Discentes do Centro de Ciências da Saúde – Universidade do Sagrado Coração - isabelaalvesn@gmail.com

²Docentes do Centro de Ciências da Saúde - Universidade Sagrado Coração - angelyca.lourenco@gmail.com

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica Voluntária

Agência de fomento: Não há

Área do conhecimento: Saúde – Nutrição

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) representam a epidemia de maior preocupação mundial, sendo responsáveis por altos índices de mortalidade. Estudos mostram que alimentos com baixo índice glicêmico são benéficos na prevenção e tratamento das DCNT. Dentre estes alimentos, a biomassa de banana verde se destaca. Após aprovação pelo Comitê de Ética (2.478.694), a pesquisa foi iniciada com o objetivo de avaliar a influência do consumo da BBV na percepção de fome e saciedade e na redução do peso corporal, em indivíduos com excesso de peso. Foram incluídos indivíduos maiores de 18 anos, de ambos os sexos, em sobrepeso ou obesidade, segundo IMC para idade. Foi realizada a avaliação antropométrica (aferação do peso, estatura, cálculo do IMC e circunferência da cintura) no momento da inclusão na pesquisa e no período pós-intervenção (1 mês). A avaliação da sensação de fome e saciedade foi realizada por meio da Escala de Analogia Visual adaptada ao final do estudo. Após análise dos resultados, observa-se que não houve diferença estatisticamente significativa em relação ao peso, IMC e CC na comparação entre os períodos pré e pós-intervenção. Em relação a percepção de fome e saciedade, observa-se que após o consumo de BBV, os participantes apresentavam menor sensação de fome, maior saciedade, menor desejo por doces e salgados e nenhum desejo por alimentos gordurosos. Frente tais resultados, é possível concluir que o consumo da BBV não influenciou nos parâmetros antropométricos avaliados (peso, IMC e CC), porém teve influência positiva nas sensações de fome e saciedade.

Palavras-chave: Biomassa. Banana. Perda de peso. Resposta de saciedade