

**X JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**OS IMPACTOS DA DIETA MEDITERRÂNEA SOBRE A ESTEATOSE
HEPÁTICA NÃO ALCÓOLICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**MARIA VERIDIANE GOMES BARROS¹; EMANUELLA ALVES MONTEIRO
MARQUES ²; AZUCENA LIMA ORUEZABAL³; LUIS FELIPE MENDES DA SILVA⁴;
ROBERTA FREITAS CELEDÔNIO⁵; ISABELA LIMAVERDE GOMES⁶**

¹Centro Universitário Fametro – Unifametro; maria.barros02@aluno.unifametro.edu.br;

²Centro Universitário Fametro – Unifametro; emanuella.marques@aluno.unifametro.edu.br;

³Centro Universitário Fametro – Unifametro; azucena.oruezabal01@aluno.unifametro.edu.br;

⁴Centro Universitário Fametro – Unifametro; Luis.silva01@aluno.unifametro.edu.br;

⁵Centro Universitário Fametro – Unifametro; roberta.celedonio@professor.unifametro.edu.br;

⁶Centro Universitário Fametro – Unifametro; isabele.gomes@professor.unifametro.edu.br;

Área Temática:

Introdução: A dieta mediterrânea (DM) é um termo genérico usado para descrever o padrão alimentar de indivíduos que habitam à costa do Mar Mediterrâneo. Suas escolhas são compostas principalmente por vegetais de folhas verdes com uma variedade de legumes, nozes, frutas frescas e grãos integrais. Em sua versão modernizada, existe incremento de carnes vermelhas, alimentos processados, uso de lácteos e vinho tinto todos consumidos de forma moderada. O azeite também é considerado um alimento da DM. A dieta tem sido associada a uma série de benefícios à saúde, incluindo redução de risco cardiovascular, controle glicêmico e melhoria dos parâmetros lipídicos. (Colton R. Rishor-Olney¹; Melissa R. Hinson, 2023). A composição alimentar não saudável, tem sido associada a Esteatose Hepática Não Alcolica (EHNA), que possui um perfil de diagnóstico muito semelhante à Síndrome Metabólica, e é associada distúrbios no metabolismo, incluindo obesidade central, dislipidemia, hipertensão, hiperglicemia e anomalias persistentes nos testes de função hepática. Em geral, a EHNA é um denominador comum para um amplo espectro de danos e estão associados à dieta e estilo de vida e podem causar danos ao fígado, quando não tratados. A EHNA se caracteriza por gotículas lipídicas nos hepatócitos, e na maioria dos pacientes a

X JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

doença é não progressiva, porém uma pequena parcela desses pacientes desenvolve danos severos, que pode levar à insuficiência hepática e até mesmo ao carcinoma hepatocelular (Pouwels, S. *et al*, 2022). A mudança do estilo da dieta como a DM, tem se mostrado a estratégia não farmacológica mais eficiente para o tratamento e prevenção da EHNA e os resultados de estudos, apoiam a noção de que o déficit energético dietético e a perda de peso são os pilares para o manejo da EHNA, embora haja algumas evidências que sugerem que a composição de macronutrientes ou a qualidade da dieta também afetam o conteúdo de gordura hepática e o perfil metabólico. (Yu Chung Choo *et al*, 2023) **Objetivos:** O presente estudo tem como principal objetivo, avaliar as evidências disponíveis da eficácia da DM na EHNA, destacando a sua eficácia como uma intervenção dietética promissora no manejo do problema, que tem sido uma condição clínica cada vez mais prevalente no mundo. **Métodos:** A pesquisa constitui uma revisão de literatura. realizada no ano 2023, pesquisando na base de dados do Pubmed, onde foram realizadas buscas avançadas no PUBMED utilizando os descritores em ciências da saúde (DeCS) "dieta mediterrânea" e "fígado gorduroso", combinados com o operador booleano "AND". Como critérios de exclusão, foram considerados artigos publicados nos últimos 5 anos (2019-2024), estudos com delineamento metodológico clínico, utilizando indivíduos com Esteatose Hepática Não Alcoolica, associada a Dieta Mediterrânea como estratégia de tratamento, que incluíram intervenções dietéticas com duração variável. A princípio, foram encontrados 36 artigos e, após filtragem dos trabalhos pela aplicação e leitura na íntegra de estudos compatíveis, foram selecionados 4 artigos para análise e base de discussão. **Resultados:** Em um estudo realizado por Montemayor et al. (2022), de protocolo prospectivo randomizado multicêntrico, realizado na Espanha, Maiorca e Navarra, com uma amostra de 128 pacientes, com idade entre 40 e 60 anos, após acompanhamento de 6 meses, resultou que a associação da adesão a DM, causou uma reversão e melhoria do conteúdo de gordura intra-hepática, como também redução de índices antropométricos de predição da gordura corporal. Na análise realizada por Yurtdas et al. (2021) na Turquia, com um total de 44 participantes, com idades entre 11 e 18 anos, onde foram randomizados para DM, por 12 semanas, houve como resultado do estudo, a gravidade da esteatose hepática reduzida significativamente, no conteúdo de gordura hepática, também houve melhorias nos parâmetros bioquímicos e antropométricos. Em outra pesquisa realizada por Marin-Alejandre et al. (2019) pela Universidade de Navarra, com 76 participantes entre 40 e 80 anos de idade

X JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

e com esteatose hepática confirmada por ultrassonografia abdominal, no qual completaram a avaliação após 6 meses, apresentaram melhoria nos parâmetros bioquímicos, como também o IMC e o restante das medidas antropométricas foram também reduzidas. Esse achado também foi confirmado com o estudo TANGO, realizado por Chooi et al. (2024), entre 88 mulheres chinesas de Singapura, com idades entre 21 e 45 anos, duplo-cego de 12 semanas, de desenho paralelo, que examinou os efeitos da DM. Os participantes receberam aconselhamento dietético geral, educação nutricional sobre a dieta e componentes alimentares e foram obrigados a consumir 12 refeições congeladas da dieta estudada, durante a semana e leite de soja uma vez ao dia com ou sem 300 mg de C15 (ácido pentadecanóico) ao longo da intervenção de 12 semanas. As refeições congeladas forneciam em média 350 kcal cada, dentre as quais, 33% de MUFA (ácidos graxos monoinsaturados) e PUFA (ácidos graxos poliinsaturados) e 7 g de fibra, que foram preparadas de acordo com a culinária asiática. Era rica em fibras, MUFA e PUFA, produtos integrais, legumes, vegetais, salmão, proteínas vegetais, nozes, frutas e azeite extravirgem com alto teor de polifenóis. A suplementação com C15, um ácido graxo presente em laticínios e produtos lácteos fermentados, também mostrou reduções significativas no conteúdo de gordura hepática e melhorias nos parâmetros relacionados à EHNA. Estas intervenções demonstraram ser eficazes na redução do conteúdo de gordura hepática e na melhoria dos parâmetros clínicos associados à temática, o que ressalta a importância da dieta na prevenção e tratamento desta condição. **Considerações finais:** A EHNA é uma condição hepática cada vez mais prevalente, que tem afetado populações de variadas faixas etárias no mundo. A Dieta Mediterrânea tem sido uma abordagem alimentar muito estudada, e tem se mostrado eficiente na prevenção, tratamento e reversão da EHNA. Ela atende padrões saudáveis por ser baseada em alimentos vegetais, gorduras saudáveis e moderação no consumo de carne. Por essa razão tem sido usada como estratégia terapêutica para o manejo da EHNA. Os estudos revisados destacaram os benefícios da DM no conteúdo de gordura intra-hepática, redução do IMC, resistência à insulina e inflamação em pacientes com EHNA. Além disso, a DM mostrou-se associada a uma menor prevalência e progressão da esteatose hepática, juntamente com melhorias no perfil lipídico e na saúde metabólica como um todo.

X JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

Referências:

RISHOR-OLNEY, Colton R. HINSON 2, Melissa. R. Dieta Mediterrânea. *Ilha do Tesouro*, StatPearls, 2024.

CHOOI, Yu Chung. *et al.* Efeito de uma dieta mediterrânea adaptada à Ásia e do ácido pentadecanóico na doença hepática gordurosa: ensaio clínico randomizado e controlado TANGO. *Revista Americana de Nutrição Clínica*, volume 119, nº 03, págs 788-799, 2024.

POUWELS, Sjaak. *et al.* Doença hepática gordurosa não alcoólica: uma revisão da fisiopatologia, manejo clínico e efeitos da perda de peso. *BMC Endocr Disord*, 22 , 63, 2022.

MONTEMAYOR, Sofia. *et al.* Adesão à Dieta Mediterrânea e DHGNA em Pacientes com Síndrome Metabólica: Estudo FLAVAN. *Nutrientes*. 14 (15), 3186, 2022.

YURTDAS, Gamze; AKBULUT, Gamze; BARAN, Masallah; YILMAZ, Canan. Os efeitos da dieta mediterrânea na esteatose hepática, estresse oxidativo e inflamação em adolescentes com doença hepática gordurosa não alcoólica: um ensaio clínico randomizado. *Obesidade Pediátrica*, volume 17, edição 04, Abril, 2022.

MARIN-ALEJANDRE, Bertha. Araceli. *et al.* O Impacto Metabólico e Hepático de Duas Estratégias Dietéticas Personalizadas em Indivíduos com Obesidade e Doença Hepática Gordurosa Não Alcoólica: O Fígado Gorduroso na Obesidade (FLiO) Ensaio Clínico Randomizado Controlado. *Nutrientes* , 11, 2543, 2019.

Palavras-chave: Dieta mediterrânea; Esteatose hepática não alcoólica; Fígado gorduroso.