

INFLUÊNCIA DA CRONONUTRIÇÃO NA PERDA DE PESO DE INDIVÍDUOS COM SOBREPESO E OBESIDADE

FRANCISCO YURI COSTA CONDE¹; JEANE ENARA RODRIGUES DA SILVA²;
LETÍCIA LOPES FERREIRA³; ANA GABRIELE FEITOSA DOS SANTOS⁴;
ROBERTA FREITAS CELEDONIO⁵; ISABELA LIMAVERDE GOMES⁶

¹Centro Universitário Fametro – Unifametro; francisco.conde@aluno.unifametro.edu.br;

²Centro Universitário Fametro – Unifametro; jeane.silva02@aluno.unifametro.edu.br;

³Centro Universitário Fametro – Unifametro; leticia.ferreira02@aluno.unifametro.edu.br;

⁴Centro Universitário Fametro – Unifametro; ana.santos11@aluno.unifametro.edu.br;

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

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

Área Temática: NUTRIÇÃO CLÍNICA

Introdução: Os métodos tradicionais de apoio à perda de peso corporal para indivíduos com obesidade e sobrepeso têm se concentrado no equilíbrio entre o gasto de energia e a ingestão (Hatanaka *et al.*, 2022), no entanto, a adesão à longo prazo às mudanças no estilo de vida é difícil (Lowe *et al.*, 2020). É importante encontrar novas intervenções de modificação do estilo de vida que sejam eficazes na redução de peso e acessíveis e diretas para aumentar a adesão (Lowe *et al.*, 2020). A alimentação com restrição de tempo (TRF) é um protocolo específico do jejum intermitente (IF) que envolve períodos consistentes de jejum e alimentação em um ciclo de 24 horas (Lowe *et al.*, 2020). Estudos recentes demonstraram que o relógio circadiano está associado à regulação da energia nos níveis comportamental, fisiológico e molecular, enfatizando que o próprio horário das refeições pode desempenhar um papel importante na regulação do peso corporal (Hatanaka *et al.*, 2022), com isso, o efeito do horário das refeições, especialmente relacionado à refeição noturna, merece estudos adicionais (Madjd *et al.*, 2021). Portanto, este estudo teve por objetivo avaliar, por meio de uma revisão narrativa de forma ampla a relação entre horário das refeições e perda de peso, explorando os horários ideais das refeições e seus impactos. **Métodos:** Neste estudo, foi utilizado como base de dados o site Pubmed. Os descritores usados para a busca e seleção dos artigos foram: *chrononutrition*, *meal timing* e *weight loss*. Foram utilizados os seguintes operadores booleanos: ‘OR’ e ‘AND’. Após a aplicação dos descritores, foram localizados 148 artigos relacionados ao tema. Em seguida, foi realizada a aplicação do filtro de últimos 5 anos e a partir daí, a busca afunilou para 89 artigos. Por último, após aplicar o filtro de ensaio clínico, foram localizados 16 artigos sobre o tema analisado. Para suporte metodológico, foram selecionados 4 artigos com base no padrão dos indivíduos com sobrepeso e obesidade. O primeiro estudo clínico realizou uma pesquisa na qual foram coletados os dados de 116 participantes, dos quais 105 completaram o protocolo de 12 semanas. Os participantes foram divididos em dois grupos: um que seguiu recomendações sobre o horário das refeições (sem restrições calóricas ou de macronutrientes) e outro que seguiu um

padrão de três refeições por dia. Os participantes foram incentivados a usar uma balança diariamente e os que estavam próximos à Universidade da Califórnia em São Francisco (UCSF) foram submetidos a testes metabólicos presenciais. O segundo estudo clínico realizou a sua pesquisa em um grupo de mulheres que buscavam perder peso. As participantes tinham entre 18 e 45 anos, e IMC entre 27 e 35 kg/m² e eram consumidoras habituais de refeições noturnas. O estudo foi um ensaio clínico randomizado com dois grupos, com um grupo fazendo refeições noturnas mais cedo e o outro mantendo o padrão habitual de refeições mais tarde. Ambos os grupos seguiram um programa de dieta hipocálica e foram incentivados a aumentar a atividade física. As medidas antropométricas e bioquímicas foram realizadas no início do acompanhamento e após 12 semanas. O terceiro estudo se deu com homens e mulheres interessados em perder peso. 60 homens e 52 mulheres foram acompanhados por meio de um ensaio clínico randomizado de 12 semanas dividindo os participantes em dois grupos, um que utilizava um aplicativo de acompanhamento dos hábitos e um segundo que não utilizava, afim de mensurar os hábitos quanto a frequência da alimentação e os horários. O quarto estudo foi um estudo controlado também randomizado, onde examinou a eficácia de diferentes protocolos de dieta na perda de peso. Os participantes, recrutados foram randomizados para seguir uma janela de alimentação de 8 horas ou um período de alimentação auto selecionado de pelo menos 12 horas por pelo menos 6 dias/semana durante 14 semanas. Todos seguiram um programa padrão de perda de peso, incluindo restrição de energia, aumento da atividade física e aconselhamento dietético individualizado. **Resultados:** No primeiro estudo, foi visto que dos 105 que completaram o estudo, a adesão autorrelatada às dietas foi alta, mas não houve diferença significativa na perda de peso entre os grupos. Ambos os grupos apresentaram redução de peso, porém não foi estatisticamente significativa entre eles. As análises também não mostraram diferenças significativas em outros marcadores metabólicos. No segundo estudo, setenta e cinco participantes concluíram as 12 semanas de intervenção. Houve uma redução significativa de peso em ambos os grupos, com uma diferença estatisticamente significativa na redução de peso entre os dois grupos após 12 semanas. Além disso, o grupo que realizava as refeições noturnas mais cedo, teve uma perda de peso maior em comparação com o grupo de refeições noturnas mais tarde. Houve também diferenças significativas na circunferência da cintura e nos perfis lipídicos entre os grupos. Na terceira pesquisa, após um programa de apoio à perda de peso de 12 semanas, houve uma redução significativa no peso corporal e no IMC. O início da janela de alimentação correlacionou-se positivamente com a taxa de mudança de peso em homens e mulheres. Os participantes foram divididos em grupos com base no início da janela de alimentação, e aqueles com início mais cedo mostraram uma taxa de perda de peso maior. No quarto estudo, os resultados mostraram que ocorreu uma maior perda de peso, mas que a ingestão de alimentos não foi significativamente afetada pela restrição do tempo de alimentação, embora tenha havido uma maior sensação de fome durante o período de jejum. Ao contrário do que se afirma, a e TRE também não melhorou a consistência da janela de alimentação, devido ao grande aumento na duração da alimentação em dias de não adesão. **Conclusão/Considerações finais:** Com base nos estudos clínicos revisados, foi visto que em sua maioria ocorreu uma redução maior de perda de peso em pessoas que possuíam uma janela de alimentação iniciando mais cedo em relação aos que possuíam mais tarde, tendo uma maior eficácia não só da redução do peso, mas uma maior eficiência na melhora metabólica.

Referências:

HATANAKA, Mana et al. An earlier first meal timing associates with weight loss effectiveness in A 12-week weight loss support program. **Nutrients**, v. 14, n. 2, p. 249, 2022.

LOWE, Dylan A. et al. Effects of time-restricted eating on weight loss and other metabolic parameters in women and men with overweight and obesity: the TREAT randomized clinical trial. **JAMA internal medicine**, v. 180, n. 11, p. 1491-1499, 2020.

MADJD, Ameneh et al. Effects of consuming later evening meal v. earlier evening meal on weight loss during a weight loss diet: a randomised clinical trial. **British Journal of Nutrition**, v. 126, n. 4, p. 632-640, 2021.

STEGEER, Felicia L. et al. Impact of early time-restricted eating on diet quality, meal frequency, appetite, and eating behaviors: A randomized trial. **Obesity**, v. 31, p. 127-138, 2023.

Palavras-chave: Crononutrição; Horários das refeições; Perda de peso.