**OBESIDADE E INFLAMAÇÃO SOB A ÓTICA NUTRICIONAL,**

**REVISÃO DE LITERATURA**

**Lívia Ferreira Gondim**

Discente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca – CE. liviagondim05@gmail.com

**Geórgia de Mendonça Nunes Leonardo**

Docente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca – CE. profa.georgia.itapipoca@uninta.edu.br

**Introdução:** A Organização Mundial da Saúde define a obesidade de acordo com o índice de massa corporal (IMC) maior ou igual a 30 kg/m² e sua associação com as doenças crônicas. O estado inflamatório na obesidade, segundo indica a literatura científica, é provocado pelo acúmulo de gordura visceral, por alterações metabólicas, imunológicas e até microbiológicas capazes de estabelecer ou provocar o agravamento, sobretudo, de doenças como: diabetes *mellitus*, insuficiência cardíaca, aterosclerose e infarto do miocárdio. Os compostos bioativos (polifenóis, ácidos fenólicos ou flavonóides) presentes nos alimentos contribuem para a prevenção e a modulação das vias metabólicas associadas ao desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), entre elas, a obesidade. Com isso, nota-se a influência da alimentação nutricionalmente adequada para o bom estado da microbiota intestinal na saúde, pois a quantidade e a qualidade das bactérias intestinais interferem no eixo cérebro-intestinal, sistema imune e, também, na inflamação. **Objetivos**: Compreender aspectos relacionados à obesidade, inflamação e alimentação. **Metodologia**: Trata-se de estudo de revisão bibliográfica, a partir da utilização dosdescritores~~:~~ “Obesidade”, “Microbiota gastrointestinal” e “Inflamação”, combinados por meio do uso de operadores booleanos “and” e “or”. A busca dos artigos foi conduzida nas plataformas da Biblioteca Virtual em Saúde e da Pubmed, com seleção de artigos publicados~~,~~ entre os anos 2019-2023, em português e inglês, e com disponibilidade na íntegra. Os critérios de exclusão foram trabalhos do tipo resumo de eventos, dissertações e teses. **Resultados**: As dietas hipercalóricas favorecem ativação inflamatória e alterações metabólicas, sejam no tecido adiposo ou em órgãos periféricos, dentre eles, o fígado e músculo. Em consequência, há uma menor exteriorização de receptores GLUT4, responsáveis pela captação periférica muscular de glicose, colaborando para a hiperglicemia. Não obstante, a dieta inflamatória provoca maior produção hepática de glicose, em que o depósito de AGL reduz a sinalização da insulina, suprimindo seu efeito de inibir a glicogenólise e a gliconeogênese. Neste interior ocorrem alterações na composição da microbiota, condição denominada disbiose, e a quebra da integridade da barreira intestinal, a qual tem sido associada aos mecanismos etiopatogênicos comuns às várias doenças de caráter. Neste sentido, observa-se aassociação da curcumina como principal composto bioativo aliado ao tratamento de várias doenças inflamatórias. Os polifenóis, as catequinas e a cafeína, atuam na redução e na manutenção de peso adequado, e a fibra dietética solúvel β-glucana apresenta efeitos antiobesidade. **Considerações finais:** O estudo da obesidade como condição inflamatória, e de muita importância para compreensão integrada da fisiopatologia das comorbidades. Dessa forma, os alimentos com propriedades funcionais atuam nutricionalmente na modulação da inflamação. A inserção desses alimentos no cotidiano, em sua composição, compostos bioativos, contribui para a homeostase e o funcionamento normal do organismo. Por isso, o uso desses compostos é altamente recomendável no controle e tratamento da obesidade, e na melhora do estilo de vida.

**Descritores: “**Obesidade”; “Microbiota gastrointestinal”; “Inflamação”.

**Referências**

EZEQUIEL, D. G.; COSTA, M. B.; PINHEIRO, H. S. Obesidade: da fisiopatologia ao tratamento. **HU Revista**, *[S. l.]*, v. 44, n. 2, p. 147, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/25822>. Acesso em: 26 mar. 2023.

LUTKEMEYER, D. da S. et al. Obesidade: uma abordagem inflamatória e microbiana. **HU Revista**, *[S. l.]*, v. 44, n. 2, p. 221–229, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/13963>. Acesso em: 26 mar. 2023.

MACHADO, T. et al. Qual é a influência da microbiota na obesidade e em seu quadro inflamatório? **Rev. Méd. Paraná**, Curitiba, v. 80, n. 1, 2022. Disponível em: <https://bioscience.org.br/bioscience/index.php/ramp/article/view/133/106>. Acesso em: 26 mar. 2023.

OLIVEIRA, C. B. C. et al. Obesidade: inflamação e compostos bioativos. **J. Health Biol Sci.** v. 8, n. 1, p. 1-5, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/2785/1047>. Acesso em: 26 mar. 2023.