

OBSERVAÇÃO DOS IMPACTOS DA DIETA DASH SOBRE OS PARÂMETROS DA SÍNDROME METABÓLICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Larissa Oliveira França^{*}
Jaqueline Almeida Ribeiro^{**}
Iêda Maria Fonseca Santos^{***}
Fábio Lisboa Barreto^{****}

De acordo com o critério do *National Cholesterol Education Program's Adult Treatment Panel III* (NCEP ATP III), a Síndrome Metabólica (SM) é um quadro complexo que envolve no mínimo três, dentre cinco fatores de risco, a saber: hipertensão arterial, resistência insulínica, obesidade central, aumento dos triglicerídeos e diminuição do *High Density Lipoproteins* (HDL). Assim, portadores da SM têm mais chances de desenvolver eventos coronarianos, o que é preocupante, pois na contemporaneidade a mortalidade por causas cardiovasculares tem alta prevalência. Os fatores etiológicos da SM envolvem estilo de vida sedentário, questões genéticas e consumo alimentar inadequado. Dessa maneira, uma forma de prevenir o seu surgimento é a adesão a prática de atividade física, bem como a manutenção de hábitos alimentares saudáveis. Quando já instalada, o tratamento da SM requer uma abordagem multidisciplinar voltada para a mudança de estilo de vida e para a recuperação da saúde do indivíduo, sendo que em alguns casos também se faz necessário o tratamento medicamentoso. O nutricionista tem papel fundamental no tratamento de indivíduos portadores da SM, com destaque para a utilização da *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) que tem influência positiva sobre os parâmetros da síndrome, haja vista a sua composição por alimentos com baixa quantidade de gordura saturada e colesterol, fontes de potássio, magnésio, cálcio e fibras, através de carnes e laticínios magros, vegetais, grãos e oleaginosas. Dessa forma, o objetivo desse trabalho é relatar a experiência de uma discente do bacharelado em nutrição de uma faculdade do recôncavo da Bahia, integrante do projeto de extensão do ambulatório de SM da mesma instituição. Apesar dos resultados alcançados pelos pacientes que aderiram ao tratamento nutricional. Para tanto, no período de abril a setembro de 2018, foram observados os resultados dos exames bioquímicos – triglicerídeos, HDL, glicemia de jejum e hemoglobina glicosada, e dos dados antropométricos – percentual de gordura, peso e circunferência da cintura, dos pacientes atendidos no ambulatório de nutrição, onde os dados foram comparados após a intervenção nutricional, pautada em orientações nutricionais e entrega de planos alimentares, baseados em evidências e recomendações científicas, incluindo o plano alimentar DASH. Desse modo, observou-se melhora em todos os parâmetros bioquímicos e antropométricos contidos na SM em diferentes pacientes. Considerando os resultados alcançados pelos pacientes do Ambulatório de SM, apreende-se que a inclusão de dietas fundamentadas no modelo DASH tem efeito benéfico sobre os parâmetros da SM, ainda que em um período curto de tempo. Assim, essa experiência foi importante tanto para os avaliados, pela promoção de saúde, quanto para quem avaliou por ter sido enriquecedor para a vida acadêmica o fato de vivenciar na prática o que é elucidado na ciência.

Palavras-chaves: Síndrome metabólica. Dieta DASH. Tratamento nutricional.

Discente do curso Bacharelado em Nutrição - FAMAM, e-mail: larissaof6@gmail.com

** Nutricionista do Ambulatório de Nutrição no Centro Integrado de Pesquisa e Extensão Maria Milza – CIPEM, e-mail: jaque93almeida@hotmail.com

*** Enfermeira, Docente da Faculdade Maria Milza (FAMAM), Coordenadora do Ambulatório de Síndrome Metabólica, e-mail: iedamfs2017@gmail.com

**** Enfermeiro, Docente da Faculdade Maria Milza (FAMAM), Coordenadora do Ambulatório de Síndrome Metabólica, e-mail: lisboa.auditor@gmail.com