

CONDUTA NUTRICIONAL NA PREVENÇÃO E CONTROLE DA OBESIDADE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Villemar Domingos de Lima
FASC- Faculdade São Francisco do Ceará
E-mail: villemardomingosnutri@outlook.com

Juliana Alves de Moraes
FASC- Faculdade São Francisco do Ceará
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7731904508821421>
E-mail: juhmoais2011@hotmail.com

Michelly Pires Queiroz
FASC- Faculdade São Francisco do Ceará
E-mail: michellypiresqueiroz@fsf.edu.br

Luciana Alves Menezes
FASC- Faculdade São Francisco do Ceará
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8158323316352642>
E-mail: lucianaalves@fsf.edu.br

Resumo: A obesidade é caracterizada pelo excesso de tecido adiposo e se caracteriza por não atuar de forma isolada, resultando em outras complicações. O tratamento dietoterápico promove estratégias para perda de peso e mudanças no estilo de vida. O objetivo do presente estudo é descrever quais as condutas nutricionais utilizadas na prevenção e controle da obesidade. Trata-se de uma revisão bibliográfica acerca das estratégias nutricionais para a prevenção e controle de indivíduos obesos, a partir de publicações científicas, indexadas nas bases de dados Pubmed, Scielo, Google acadêmico e LILACS, entre os anos de 2015 a 2020, seguindo os critérios de inclusão relacionados a temática. A partir da metodologia utilizada, 23 estudos foram selecionados, dentre os 189 encontrados. As condutas nutricionais abordadas para a prevenção e controle da obesidade enfatizaram estratégias individualizadas de acordo com a adesão de cada indivíduo, com resultados distintos para o controle da obesidade a longo prazo, reestabelecendo mudanças de hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Obesidade, tratamento da obesidade, prevenção da obesidade.

USE OF TECHNOLOGY IN THE PRACTICE OF PHARMACEUTICAL CARE

Abstract: Obesity is characterized by excess adipose tissue and is characterized by not acting in isolation, resulting in other complications. Diet therapy treatment promotes strategies for weight loss and lifestyle changes. The aim of this study is to describe which nutritional behaviors are used in the prevention and control of obesity. This is a bibliographic review about nutritional strategies for the prevention and control of obese individuals, based on scientific publications, indexed in the Pubmed, Scielo, Google academic and Lilacs, between the years 2015 to 2020, following the inclusion criteria related to the theme, totaled 23 selected studies, among the 189 found. The nutritional approaches addressed for the prevention and control of obesity emphasized individualized strategies according to the adherence of each individual, with distinct results for the control of obesity in the long term, reestablishing changes in healthy eating habits.

Keywords: Obesity, obesity treatment, obesity prevention.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Alvarenga (2019), a alimentação refere-se a um ato nutricional, divergindo-se do comer, onde a alimentação é tida como um ato social. Antes mesmo de nutrir-se o indivíduo se alimenta. A alimentação ao longo da criação histórico-cultural, sempre acompanhou o homem, correlacionando-se com as relações humanas ligadas a comida. Atualmente as modificações sociais associadas ao ato de comer, onde há um grande aumento do consumo de alimentos processados e ultra processados está diretamente ligado ao incidência e prevalência de doenças como a obesidade.

A obesidade é caracterizada como uma doença crônica, ocasionada pelo excesso de gordura corporal, que compromete a saúde e bem-estar do indivíduo, logo o tecido adiposo na obesidade traz consigo uma inflamação crônica ou subclínica aos tecidos e órgãos que pode comprometer o bem-estar e surgimento de outras doenças e desordens metabólicas ao longo dos anos (CUPARI, 2014).

Uma pessoa é considerada obesa, independente de gênero, idade e etnia, quando o IMC (Índice de Massa Corporal) é igual ou superior a 30 kg/m². Porém, é indicado que esse índice não seja usado isoladamente, sendo necessário levar em consideração a composição de gordura corporal do indivíduo utilizando-se métodos mais precisos, como as dobras cutâneas (WHO, 2020).

Com o decorrer dos anos houve um aumento significativo nos dados que se referem a prevalência no aumento da obesidade no Brasil. Segundo pesquisa realizada pelo VIGITEL (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) em 2019, a incidência de obesos aumentou cerca de 72,0%, onde em 2006 essa prevalência era de 11,8% e em 2019 passou para 20,3%. Como pôde ser visto, com o passar do tempo, a obesidade vai se tornando cada vez mais habitual (SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE, 2020).

Vários fatores estão relacionados a incidência da obesidade, sendo um dos mais determinantes a alimentação inadequada. A má alimentação é caracterizada pelo excesso da inclusão de alimentos de baixo valor nutritivo, e alto teor de conservantes e calorias. Uma pesquisa realizada em 2015 no Brasil registrou que maus hábitos alimentares eram um grande indicador para o aumento dos índices de

mortalidade, superiores ao uso de drogas, álcool, sedentarismo e o tabagismo (MALTA, 2017).

A obesidade traz uma série de fatores de risco que contribuem para a manifestação de doenças cardiovasculares e DM2 (Diabetes Mellitus Tipo 2), essas patologias quando atuam de forma concomitantes, tornam-se conhecido como a Síndrome Metabólica (SM). Os componentes individuais que definem a SM incluem pressão arterial elevada, dislipidemia (triglicerídeos e LDL - colesterol elevados), elevada glicemia de jejum e obesidade central (SCHUSTER, 2015).

No âmbito que integra o tratamento da obesidade, é recomendado o acompanhamento nutricional individualizado na tomada de decisões em conjunto, ou seja, paciente e profissional nutricionista, trabalhando junto por bons resultados, onde o objetivo terapêutico é o controle da obesidade e a diminuição das complicações, através de estratégias nutricionais e comportamentais que abrangem a reeducação alimentar, orientações nutricionais e inclusão de hábitos saudáveis que propiciem uma melhor qualidade de vida ao indivíduo (CUPPARI, 2014).

Mediante o crescente número de pessoas com obesidade no mundo ao longo dos anos, decorrentes da má alimentação e estilo vida, o presente estudo tem o objetivo de descrever a conduta nutricional na prevenção e controle da obesidade, destacando como as intervenções nutricionais atuam na prevenção da obesidade desde a infância e o controle da obesidade, descrevendo quais os efeitos causadores da obesidade nos indivíduos e demonstrando a importância da conduta nutricional em seu tratamento.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica que objetiva descrever a importância e desafios relacionados a conduta nutricional na prevenção e controle da obesidade, assim o método utilizado na elaboração desse estudo segue técnicas padronizadas com o objetivo de realizar uma avaliação de estudos que abordem a temática em questão.

De acordo com Gil (2002), “A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científico”. Tem

como objetivo de explicar temas desenvolvidos por outros estudiosos, para a que o investigador tenha uma quantidade de informações suficiente a respeito do tema, no intuito de criticar, interpretar e reanalisar suas considerações a respeito do tema abordado.

A presente pesquisa foi elaborada a partir das seguintes etapas: Identificação do tema e levantamento da questão roteadora do estudo; definição dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos; busca e seleção das literaturas em bases de dados e periódicos; Análise e categorização dos artigos incluídos; Avaliação dos estudos selecionados; Interpretação e discussão dos dados.

Para levantamento dos estudos utilizou-se as seguintes bases de dados eletrônicas de periódicos: Biblioteca Virtual Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google acadêmico, base de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), e Pubmed. A busca e seleção dos artigos ocorreram durante o mês de fevereiro a junho de 2021 e a coleta da amostra foi realizada a partir dos descritores “Obesidade”, “Nutrição”, “Manejo and obesidade” e “Prevenção and obesidade”, nos idiomas português, inglês e espanhol.

Adotou-se os seguintes critérios de inclusão: publicações que abordavam a conduta nutricional na prevenção e controle a obesidade, artigos originais em língua portuguesa, inglesa e espanhola, disponíveis na íntegra e publicados nos últimos cinco anos (2015- 2020). Os critérios de exclusão foram: artigos que não abordassem claramente a temática escolhida e estudo incompletos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa totalizou 189 artigos encontrados nas bases de dados escolhidas. Ao ler os títulos, constatou-se que 87 se repetiam nas diferentes bases, assim 102 foram selecionadas para análise. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram descartados 79 artigos, obtendo uma amostra final de 23 artigos, os quais se adequavam a temática deste estudo (Tabela 1).

Tabela 1 – Classificação dos artigos conforme a base de dados, número de bibliografias totais e selecionadas.

Base de dados	Total encontrados	Selecionados
Scielo	70	4
Google Acadêmico	46	4
Pubmed	59	13
Lilacs	14	2
Total	189	23

Fonte: Dados da Pesquisa (2021)

3.1 OBESIDADE: DEFINIÇÃO, CARACTERIZAÇÃO E EPIDEMIOLOGIA

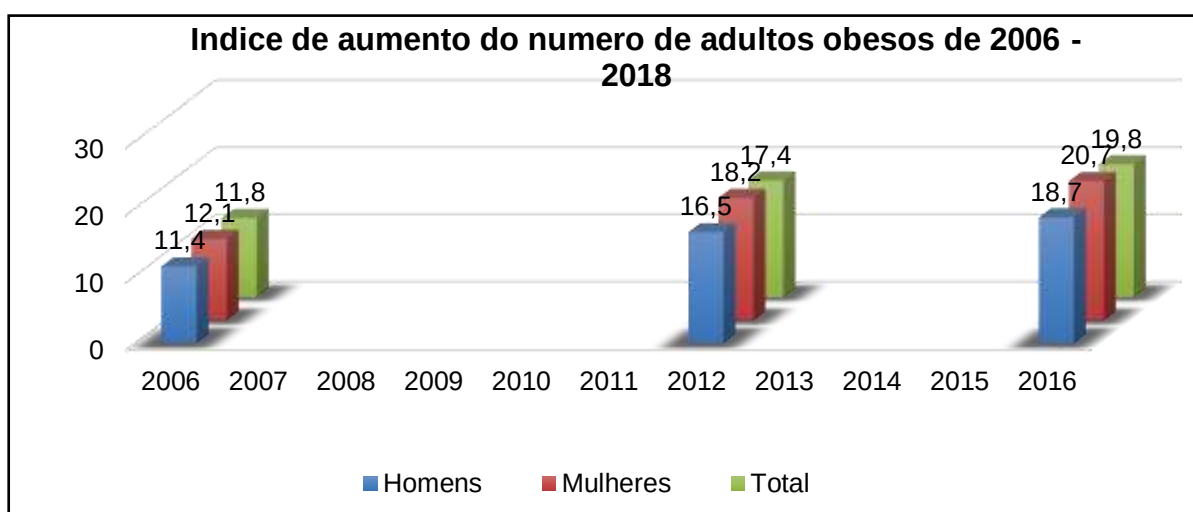
De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2017), “A obesidade e o excesso de peso são definidos como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura que pode ser prejudicial à saúde”. É uma doença que não atua de forma isolada, sendo considerada fator de risco para outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como, doenças cardiovasculares, câncer e diabetes mellitus. Essas doenças podem levar à complicações, incluindo problemas visuais como cegueira, a amputação de membros e a necessidade de diálise em casos mais extremos, onde há comprometimento da função renal. A chances de desenvolver essas doenças aumenta na proporção em que o IMC se eleva.

Segundo Dias *et al.*, (2017) “A abordagem histórica traz como problema de saúde pública atualmente no Brasil, a obesidade como forte influenciadora na discussão que integra a promoção em saúde, exposta nas duas edições da PNaPS (Política Nacional de Promoção da Saúde)”. O ministério da saúde, por meio da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) atua no controle dos malefícios referentes má alimentação e nutrição no Brasil, com práticas que promovem a promoção à saúde, com recomendações e orientações sobre as escolhas alimentares

mais saudáveis, onde o ambiente que se vive traz fatores determinantes no contexto nutricional dos indivíduos (RECH *et al.*, 2016).

É notório que a transição nutricional ao decorrer dos anos vem se tornando um dos principais fatores para o aumento da obesidade no Brasil, onde há uma diminuição significativa nas taxas de desnutrição e um crescimento no excesso de peso da população, que atinge desde crianças a idosos, independente de classe social e gênero. Diante disso a temática se tornou um problema de saúde pública, onde o Ministério da Saúde promove ações educativas voltadas para reeducação alimentar e práticas de atividades físicas, com o objetivo de prevenir e controlar o excesso de peso e obesidade (SOUZA, 2017).

Figura 1 – Percentual de obesos no Brasil entre os anos de 2006 a 2018.



Fonte: Adaptado, Ministério da Saúde (2019)

De acordo com a Figura 1, os dados do Ministério da Saúde (2019), mostram a prevalência da obesidade no Brasil e indica que houve um aumento significativo de 67,8% entre os anos de 2006 a 2018, com índices de 11,8% em 2006 para 19,8% em 2018, havendo uma taxa estável de 18,9% desde 2015. Vale ressaltar que o crescimento da obesidade foi mais evidente em adultos de 25 a 34 anos com 84,2% e 35 a 44 anos com 81,1%. O excesso de peso é mais comum em homens, porém as mulheres apresentam índices mais elevados de obesidade.

Segundo as Diretrizes Brasileiras de obesidade, o controle da mesma é mais eficaz quando associado a mudanças comportamentais atrelados juntamente ao gasto

energético moderado, resultando em um balanço energético negativo, onde os resultados do tratamento dietoterápico são mais favoráveis, por meio de mudança nos hábitos alimentares e reeducação alimentar que perdurem por toda a vida, respeitando a adesão, questões financeiras, preferências alimentares e estilo de vida (ABESO, 2016).

O manejo no tratamento da obesidade tem como destaque o planejamento dietético individualizado e atividade física, mediante a importância das mudanças comportamentais relacionadas a alimentação e mudança no estilo de vida saudável, que devem ser inseridas desde a infância, atuando de forma preventiva, evitando maiores complicações relacionadas a obesidade. Nesse sentido, as políticas de saúde, também traz sua contribuição no aspecto de promoção a saúde, ajudando a mudar o cenário da evolução da obesidade na sociedade, com práticas de alimentação saudável, bem como a reeducação alimentar (WANNMACHER, 2016).

3.2 ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE

Os dados epidemiológicos apontam o grande avanço do número de pessoas obesas nos próximos anos, efeitos causados por ambientes onde há uma oferta de alimentos com alto valor calórico, estilo de vida contemporâneo e o sedentarismo, influenciam o aumento da prevalência da obesidade (ENDALIFER; DIRESS, 2020).

Segundo um estudo transversal descritivo, onde foi avaliado a escolha e consumo alimentar de crianças em um Centro Educacional, constatou-se de maneira positiva, como os professores contribuíram para a formação de hábitos e escolhas alimentares mais saudáveis de crianças, considerando que o ambiente escolar é capaz de promover uma alimentação mais saudável e adequada. Os hábitos alimentares introduzidos nos primeiros anos de vida é um fator decisório para a prevenção da obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (TAGLIETTI *et al.*, 2018).

Estudos comprovam que a má alimentação tem grande influência na incidência de ganho de peso no decorrer dos anos, levando em consideração as complicações ocasionadas pelo excesso de peso e obesidade e até mesmo alimentação inadequada inseridas nos primeiros anos de vida. Hábitos alimentares inadequados,

a ausência de refeições principais, como café da manhã e almoço, compulsões alimentares e a ingestão inadequadas e excessiva de carboidratos e lipídeos, contribuem para o aumento do peso, com isso levam o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis e metabólicas (FLORIDO *et al.*, 2019).

O Quadro 1 representa as fases de intervenções e métodos de prevenção para a DCNT e obesidade, decorrentes de práticas gerais e específicas, segundo cada fase de intervenção.

Quadro 1 – Definições, objetivos e métodos de prevenção para fases de intervenção de DCNT e obesidade

FASE DE INTERVENÇÃO	DEFINIÇÃO E OBJETIVOS	MÉTODOS DE PREVENÇÃO
Prevenção Primária	Práticas gerais para DCNT: Prevenir a ocorrência de uma doença. Práticas específicas para obesidade: Prevenir o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade.	Práticas gerais: Eliminar fatores de risco, remover causas, ou aumentar resistência à doença. Obesidade: Educar o público, promover alimentação saudável e atividade física regular. Construir meio ambiente propício.
Prevenção Secundária	Práticas gerais: Impedir a progressão da doença na sua fase inicial antes de progredir para um estágio mais grave. Deter o processo da doença para prevenir complicações ou sequelas. Obesidade: Prevenir ganho de peso futuro e desenvolvimento de complicações relacionadas ao peso em pacientes com sobrepeso e obesidade.	Práticas gerais: Usar um teste de rastreamento e diagnóstico seguido por tratamento. Obesidade: Rastrear e diagnosticar usando IMC. Avaliar a presença de complicações. Tratar com intervenção de estilo de vida .
Prevenção Terciária	Práticas gerais: Usar atividades clínicas que reduzam complicações e previnam deterioração posterior. Obesidade: Tratar com terapia e medicamentos para perda de peso visando aliviar complicações relacionadas à obesidade e prevenir a progressão da doença.	Práticas gerais: Usar estratégias de tratamento que limitem consequências adversas da doença. Obesidade: Tratar com intervenção de estilo de vida/comportamental e medicamentos antiobesidade. Considerar cirurgia bariátrica.

Fonte: Adaptado de ABESO, 2016.

Na Atenção Primária à Saúde, desafios são enfrentados diariamente no contexto da prevenção e controle da obesidade, aspectos como diagnósticos precoces, a introdução de estratégias voltadas para essa patologia desenvolvidas por equipes multiprofissionais com o propósito de impedir problemas maiores à saúde da população. Logo, são inseridas ações de promoção de saúde para evitar as complicações da obesidade, porém os profissionais se deparam com algumas dificuldades, pela falta de informações sobre a comunidade (ALMEIDA, 2017).

Nesse sentido, Bortolini *et al.*, (2019) afirma que “No Brasil, os guias alimentares têm um papel estratégico na indução de políticas públicas de alimentação e nutrição e na garantia do direito humano à alimentação e à soberania alimentar”. Os guias alimentares abordam de forma coerente a importância do consumo reduzido de alimentos ultra processados, com a finalidade de prevenir a obesidade.

Chenhan, *et al.* (2017), concluiu que as intervenções de perda de peso minimizam as causas de mortalidade por obesidade. Dessa forma, o consumo de dietas para redução de peso, como as hipolipídicas, com baixa ingestão de gordura saturada, diminuição no consumo de alimentos industrializados com alto teor de sódio e a prática de atividades físicas, podem ser eficazes.

Estudos realizados pelo *Nurses Health Studies* (NHS e NHS II), revelou que os fatores genéticos e de estilo de vida integrados à uma má alimentação, implicam no surgimento da obesidade e suas complicações. Nesse cenário, a pesquisa chegou a um IMC desejável para correlacionar doenças à obesidade, e contribuindo para a realização de Diretrizes dietéticas, abrangendo uma alimentação saudável com diminuição de carboidratos simples (açúcares), contribuindo na prevenção do excesso de peso e obesidade e no tratamento das patologias relacionadas (HRUBY *et al.*, 2016).

3.3 ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA CONTROLE DA OBESIDADE

As intervenções no controle da obesidade incluem o acompanhamento de outras patologias associadas à obesidade, contudo apenas um pequeno percentual de pacientes são diagnosticados e devidamente tratados, lembrando que o tratamento envolve principalmente a mudança no estilo de vida, mas para isso são necessários

que o diagnóstico e tratamento sejam feitos o mais breve possível, para evitar complicações e surgimento de outras doenças no futuro (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA, 2016).

A estratégia para os pacientes diagnosticados com obesidade e sobrepeso no início do tratamento, obteve como meta inicial para perda de peso, uma redução de 5% a 10% do peso atual nos primeiros seis meses de tratamento. O ponto positivo nesta conduta, é um risco menor do surgimento de outras enfermidades associadas a obesidade. Logo, é relevante destacar, que o tratamento nutricional implica na diminuição da ingestão calórica e consequentemente no gasto energético negativo, ressaltando que não existe uma única dieta específica para a perda de peso. Evidências afirmam que a mudanças no estilo de vida, prática de atividades físicas e uma reeducação alimentar de modo individualizado, quando inseridas em conjunto, são mais eficientes no controle da obesidade (JENSEN *et al.*, 2014).

A revisão de artigos científicos sobre a conduta nutricional e a importância das intervenções para o controle da obesidade, mostrou-se necessário para explanação e melhor compreensão sobre o tema e estão expostos no quadro 2:

Quadro 2 – Estratégias nutricionais para controle da obesidade.

ORDEM	AUTOR	TÍTULO	RESULTADOS
01	TOBIAS <i>et al.</i> , 2015	Efeito das intervenções com baixo teor de gordura versus outras intervenções na dieta na mudança de peso a longo prazo em adultos: uma revisão sistemática e meta-análise	A revisão sistemática da literatura e meta-análise de RCTs mostram a ineficácia das intervenções na dieta com baixo teor de gordura em relação às intervenções com dieta com alto teor de gordura de intensidade semelhante para controle de peso clinicamente significativo a longo prazo.

02	FARIA, 2017	Atividade física, nutrição, farmacoterapia; a obesidade e seus tratamentos: uma revisão da literatura	A importância no alcance das modificações comportamentais na tentativa de se estabelecer novos hábitos alimentares, prática de atividades físicas e um novo hábito de vida saudável. A proposição das terapêuticas associativas mostrou-se, em suma, mais efetiva que a monoterapia na redução do peso corporal, diminuição da adiposidade e mudança dos hábitos de vida.
03	HEIANZA, 2017	Interação Gene-Dieta e Nutrição de Precisão na Obesidade.	A ideia de nutrição de precisão e intervenção dietética é aplicada mediante hábitos alimentares individualizados no intuito de prevenir doenças crônicas com base no histórico genômico, consumo habitual de alimentos e bebidas, ingestão de nutrientes (especialmente aqueles que contribuem para riscos de doenças), e também a metabólica, o microbioma e outros perfis ômicos de uma pessoa.
04	HARRIS, 2018	Intervenções de jejum intermitente para tratamento de sobrepeso e obesidade em adultos: uma revisão sistemática e meta-análise.	A restrição energética intermitente pode ser uma estratégia eficaz para o tratamento do sobrepeso e da obesidade. A restrição energética intermitente foi comparável à restrição energética contínua para perda de peso de curto prazo em adultos com sobrepeso e obesos.
05	RODRIGUEZ <i>et al.</i> , 2019	Integrando aceitação e compromisso, estratégias tradicionais de comportamento, nutrição e atividade física para o controle da obesidade.	Identificou-se uma mudança na média diária de passos e gasto quilocalórico aumentou na maioria dos participantes e houve melhora na maioria dos indicadores antropométricos; Porém, o mesmo não ocorreu com a aptidão física (exceto para o aumento da força em membros inferiores) ou com os aspectos comportamentais avaliados.
06	CESARO SCHWANTES, <i>et al.</i> , 2020	Nível de adesão aos tratamentos convencionais no manejo da obesidade.	O trabalho reforçou a ideia sobre a ineficácia dos tratamentos convencionais, pois apesar de saírem satisfeitos da consulta, a adesão às orientações ainda deixa a desejar. Indivíduos perceberam que dietas restritivas não são ideias e que a atuação de uma equipe multidisciplinar é imprescindível.

07	ALEXESCU, 2020	Os efeitos da perda de peso na composição corporal de pacientes obesos e com sobrepeso.	A simples implementação de uma dieta saudável, sem restrições severas com uma ingestão equilibrada de macronutrientes resultaram em uma perda de peso estatisticamente significativa, com a manutenção da massa muscular e da água. Uma dieta saudável, pode permanecer como estilo de vida após o término do programa nutricional, é a mais benéfica para o paciente. A perda de peso é sustentada pela conservação da massa muscular.
----	----------------	---	---

Fonte: Adaptado de ABESO, 2016.

Na perspectiva do controle da obesidade, um estudo científico abordou a importância de um planejamento mais voltado para a introdução de alimentos mais saudáveis, não limitando a dieta apenas na distribuição de macronutrientes, sendo assim os pacientes menosprezaram a ingestão energética, enfatizando assim a importância de uma reeducação alimentar individualizada, as mudanças de hábitos alimentares na redução da perda de peso, vale ressaltar a importância de um diagnóstico precoce e um recordatório alimentar para a construção do planejamento dietético (RENDEIRO; COSTA *et al.*, 2018).

Nesse contexto a obesidade deve ser tratada pelo paciente obeso com uma visão individualizada sobre cada indivíduo, no incentivo à mudanças comportamentais alimentares, com ênfase no problema, desenvolvendo estratégias que trarão resultados mais saudáveis para a obtenção do controle da perda de peso, levando em consideração as estratégias mais adaptativas pelo paciente (MENSÓRIO; JUNIOR, 2016).

Existe uma grande associação entre a obesidade e transtornos alimentares, onde trazem complicações ainda maiores para a saúde dos indivíduos, como complicações metabólicas e psicossociais quando diagnósticas em conjunto, do que em condições isoladas. Essa associação requer uma atenção especial dos profissionais envolvidos no controle da obesidade por meio de suas intervenções multidisciplinares, destacando não apenas a redução de perda de peso, mas

incentivando a uma reeducação alimentar e mudança de comportamentos alimentares, respeitando o estilo de vida de cada indivíduo (LUZ *et al.*, 2018).

A obesidade é um problema de saúde pública que o Brasil vem enfrentando no decorrer de décadas, por meio de diversas estratégias para promover o controle e minimizar as complicações da obesidade. Essas estratégias devem observar o ambiente que os indivíduos estão inseridos e seu estilo de vida construído desde a infância. Nesse contexto, é extremamente necessário conhecer os motivos que levam ao aumento tão significativo da prevalência da obesidade, para desenvolver ações que atenuem os índices da obesidade juntamente com as patologias que ela desencadeia (LIMA, 2020).

A obesidade é contextualizada não apenas no sentido que integra o acúmulo de gordura corporal, mas o fator que acomete o surgimento de várias Doenças Crônicas não Transmissíveis, que vem a comprometer a saúde dos indivíduos desde a infância, decorrentes da introdução de alimentos industrializados, ricos em gorduras saturadas, conservantes e açúcares, e uma baixa ingestão de alimentos in natura, logo, o presente estudo enfatiza as estratégias para o controle da obesidade através da prevenção por meios de uma conduta nutricional mais saudável e individualizada.

Nas últimas décadas, as taxas de desnutrição diminuíram e os índices de obesidade aumentaram, o Ministério da Saúde vem incentivando ações educativas para a reeducação alimentar, programas de promoção de saúde e prevenção da obesidade, objetivando minimizar as taxas de mortalidade provenientes do aumento do número de obesos.

4 CONCLUSÃO

Estudos comprovaram que a prevenção da obesidade introduzida desde a infância com a introdução de hábitos saudáveis nos primeiros anos de vida são fatores relevantes para evitar o aumento das taxas de obesidade em adultos. Assim, estratégias para a prevenção e controle da obesidade por meio de intervenções nutricionais mostraram-se eficazes no tratamento nutricional, com restrição energética moderada, implicando numa perda de peso gradual ao longo do tratamento, com metas realistas e individualizadas, considerando a adesão à resposta da estratégia

em cada indivíduo, com ênfase na reeducação alimentar e mudança de estilo de vida de maneira progressiva.

A obesidade é uma doença multifatorial, que envolve o sistema nervoso, produção de hormônios, genética e principalmente estilo de vida. Neste sentido, estudos acerca da obesidade, são cada vez mais necessários para desvendar melhor os mecanismos responsáveis pelo seu desenvolvimento e a partir daí a criação de estratégias cada mais eficientes para sua prevenção e controle.

REFERÊNCIAS

- ALEXESCU, A. *et al.* Os efeitos da perda de peso na composição corporal de pacientes obesos e com sobrepeso. **Jornal Romeno de Nutrição para Diabetes e Doenças Metabólicas**, v. 27, n. 2, pág. 85-89, 13 atrás. 2020. Disponível em :< <http://www.rjdnmd.org/index.php/RJDNMD/article/view/767>>. Acesso em: 14 abr. 2021.
- ALMEIDA, L M, *et al.* Estratégias e desafios da gestão da atenção primária à saúde no controle e prevenção da obesidade. **Revista Eletrônica Gestão e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 114-139, 2017.
- ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição Comportamental**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2019.
- BORTOLINI, G A *et al.* Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultra processados e prevenção da obesidade. **Revista Panamericana de Salud Publica**, v. 43, 2019. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6913219/>>Acesso em : 20 jan. 2021.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Brasileiros atingem maior índice de obesidade nos últimos treze anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Diretrizes Brasileiras de Obesidade**. ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
- CASTELLANOS, F.A.R. *et al.* Integrando estrategias de aceptación y compromiso, conductuales tradicionales, nutricionales y de actividad física para el manejo de la obesidad. Un estudio piloto. **Avances en Psicología Latinoamericana**, [S. l.], v. 37, n. 2, p. 313-330, 2019. DOI: 10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6590. Disponível em: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/6590> Acesso em: 5 abr. 2021.

CESARO SCHWANTES, M.; NEIF, É.M.; LIMBERGER, J.A. Nível de adesão aos tratamentos convencionais no manejo da obesidade. **Revista Eletrônica Interdisciplinar**, v. 12, p. 188-192, 2020.

CUPPARI, L. Nutrição Clínica no Adulto. Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar. **Nutrição. Nutrição Clínica no Adulto** - 3 ed. 2014.p.185;202.

DIAS, P.C. *et al.* 2017.p3. Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. **Caderno de Saúde Pública**. Disponível em:<https://www.scielo.br/pdf/csp/v33n7/1678-4464-csp-33-07-e00006016.pdf>. Acesso em: 14 set. 2020.

ENDALIFER, M L; DIRESS G. 2020." Epidemiologia, Fatores Predisponentes, Biomarcadores e Mecanismo de Prevenção da Obesidade: Uma Revisão Sistemática ", **Journal of Obesity**, vol. 2020, Artigo ID 6134362, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1155/2020/6134362>> Acesso em : 15 jan. 2021.

FLORIDO, L. M. *et al.* Combate À Obesidade: Estratégias Comportamentais E Alimentares. **Cadernos da Medicina-UNIFESO**, v. 2, n. 2019. Disponível em: <http://www.revista.unifeso.edu.br/index.php/cadernosdemedicinaunifeso/article/view/1367>. Acesso em: 24 abr. 2021.

GIL, A C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4.ed. 2002.São Paulo. Editora Atlas S.A.. Disponível em:http://www.uece.br/nucleodelinguasitaperi/dmdocuments/gil_como_elaborar_projeto_de_pesquisa.pdf.Acesso em: 18 nov. 2020.

HARRIS, L *et al.* Intervenções de jejum intermitente para tratamento de sobrepeso e obesidade em adultos: uma revisão sistemática e meta-análise. **JB I Evidence Synthesis**, v. 16, n. 2, pág. 507-547, 2018.

HEIANZA, Y; Qi, L. 2017. Interação Gene-Dieta e Nutrição de Precisão na Obesidade. **Jornal internacional de ciências moleculares**, 18 (4), 787. Disponível em:<https://doi.org/10.3390/ijms18040787> Acesso em: 13 out. 2020.

HRUBY, A. *et al.* Determinants and Consequences of Obesity. **American journal of public health**, vol. 106,9 (2016): 1656-62. doi:10.2105/AJPH.2016.303326. Disponível em:<https://ajph.aphapublications.org/doi/10.2105/AJPH.2016.303326> . Acesso em:02 mai. 2021.

JENSEN, M D *et al.* 2014. AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: A report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. **J Am Coll Cardiol** 2014.Disponível em; <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2013.11.004> Acesso em: 25 fev. 2021.

LIMA, J. A.O.; OLIVEIRA, F. M.; PINHEIRO, W.B.A dietoterapia e a importância da reeducação alimentar como promoção da saúde para indivíduos obesos: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 14036-

14043, 2020. Disponível em :<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/17843> . Acesso em: 17 mar. 2021.

LUZ F Q; HAY, P; TOUYZ, S; SAINSBURY, A. Obesidade com transtornos alimentares comórbidos: riscos de saúde associados e abordagens de tratamento. **Nutrientes**. 27 de junho de 2018; 10 (7): 829. doi: 10.3390 / nu10070829. PMID: 29954056; PMCID: PMC6073367. Disponível em :< <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/7/829/htm>>. Acesso em: 26 abr. 2021.

MA, Chenhan *et al*. Effects of weight loss interventions for adults who are obese on mortality, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and meta-analysis. **BMJ**, v.14, p.359, 2017. Disponível em : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29138133/>

MALTA, D C., *et al*. Risk factors related to the global burden of disease in Brazil and its federated units, 2015. **Rev Bras Epidemiol**. 2017; 20:217–32.

MENSORIO, M S; JUNIOR, A L C. Obesidade e estratégias de enfrentamento: o quê destaca a literatura?. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 17, n. 3, p. 468-482, 2016.

RECH, D C *et al*. As políticas públicas e o enfrentamento da obesidade no Brasil: uma revisão reflexiva. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, [s.l.], p.6, 2016. APESC – Associação Pro-Ensino em Santa Cruz do Sul. Disponível em:<https://www.mendeley.com/catalogue/743d7b26-1a8a-387a-99d3-f3d92f195aad/> Acesso em : 04 out. 2020.

RENDEIRO, L C., *et al*. Consumo alimentar e adequação nutricional de adultos com obesidade. **RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 12, n. 76, p. 996-1008, 2018. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/837> Acesso em :11 mar. 2021.

SCHUSTER, J; OLIVEIRA, A M ; BOSCO, S. M. D. O papel da nutrição na prevenção e no tratamento de doenças cardiovasculares e metabólicas. **Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio Grande do Sul**, v. 28, p. 1-6, 2015. Disponível em : <https://www.saude.gov.br/atencao-especializehospitalar/especialidades/obesidade> Acesso em: 01 set. 2020.

SOUZA, E B. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. **Cadernos UniFOA**, v. 5, n. 13, p. 49-53, 2017. Disponível em:< <https://moodlead.unifoa.edu.br/revistas/index.php/cadernos/article/view/1025/895>>. Acesso em: 21 mar. 2021.

TAGLIETTI, R L. *et al*. 2018. Avaliação dos aspectos relacionados às escolhas alimentares entre professores de centros educacionais infantis. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.12. n.69. p.104. Jan./Fev. 2018. ISSN 1981-9919.

TOBIAS, D K., *et al.* Efeito das intervenções na dieta com baixo teor de gordura versus outras intervenções na dieta na mudança de peso a longo prazo em adultos: uma revisão sistemática e meta-análise. **The lancet Diabetes & endocrinology** , v. 3, n. 12, pág. 968-979, 2015. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4667723/> Acesso em: 25 nov.2020.

VIGITEL, 2019. **Boletim Epidemiológico**. Secretaria de Vigilância em Saúde. Ministério da Saúde, 2020.volume 51.nº16. p.21-22 Vigitel Brasil 2019: principais resultados. Disponível em :< <https://www.gov.br/saude/pt-br/centraisdeconteudo/boletim-epidemiologico-svs-16-pdf>> Acesso em :18 out. 2020.

WANNMACHER, L. 2016. **Obesidade como fator de risco para morbidade e mortalidade: evidências sobre o manejo com medidas não medicamentosas.** Uso Racional de Medicamentos: fundamentação e condutas terapêuticas e macroprocessos da Assistência Farmacêutica. OPAS/OMS – Representação Brasil. ISBN: 978-85-7967-108-Vol.1,nº 7.p. 8.

WHO WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2018 **Obesity fact sheet from WHO** providing key facts and information on causes, health consequences, double burden of disease prevention; Obesity and overweight. Disponível em: <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> Acesso em:13 out. 2020.