

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA A PREVENÇÃO DOS FATORES METABÓLICOS ASSOCIADOS À OBESIDADE EM ADULTOS

Raimundo Peixoto Marques¹; Náira Paes de Moura²

¹ - Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU

² - Docente do curso de Nutrição, Mestre do Centro Universitário Maurício de Nassau – UNINASSAU

rpm1.peixoto@outlook.com

RESUMO

Introdução: A nutrição desempenha um papel crucial na prevenção e no controle da obesidade e dos fatores metabólicos associados. **Objetivo:** O objetivo desta pesquisa bibliográfica é apontar a importância da nutrição na prevenção dos fatores metabólicos associados à obesidade em adultos. **Método:** Trata-se de uma Revisão de Literatura Integrativa (RIL), de abordagem qualitativa, que tem como objetivo descrever a importância da nutrição na prevenção dos fatores metabólicos associados à obesidade em adultos. A pesquisa será realizada utilizando as bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico. As palavras-chave para a pesquisa, obtidas a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), incluirão “nutrição”, “prevenção”, “fatores metabólicos”, “obesidade” e “adultos”. **Resultados:** A análise dos estudos sugere que a obesidade é uma condição complexa que requer uma abordagem multidisciplinar e personalizada para seu manejo eficaz e destaca a importância de considerar os padrões alimentares e a atenção integral à saúde no controle da obesidade. A análise também ressalta a necessidade de considerar as particularidades regionais e globais no manejo da obesidade. **Conclusão:** A nutrição tem um papel de grande importância no controle da obesidade. Mediante as diferentes estratégias dietéticas eficazes, há a possibilidade sempre de aperfeiçoar a saúde metabólica e precaver a obesidade nos adultos.

Palavras-chave: Nutrição. Obesidade. Metabolismo. Adultos. Dieta Saudável.

ABSTRACT

Introduction: Nutrition plays a crucial role in preventing and controlling obesity and associated metabolic factors. **Objective:** The objective of this bibliographical research is to highlight the importance of nutrition in preventing metabolic factors associated with obesity in adults. **Method:** This is an Integrative Literature Review (RIL), with a qualitative approach, which aims to describe the importance of nutrition in preventing metabolic factors associated with obesity in adults. The research will be carried out using the PubMed, SciELO and Google Scholar databases. The keywords for the search, obtained from the Health Sciences Descriptors (DeCS), will include “nutrition”, “prevention”, “metabolic factors”, “obesity” and “adults”. **Results:** Analysis of the studies suggests that obesity is a complex condition that requires a multidisciplinary and personalized approach for its effective management and highlights the importance of considering dietary patterns and comprehensive health care in controlling obesity. The analysis also highlights the need to consider regional and global particularities in the management of obesity. **Conclusion:** Nutrition plays a very important role in controlling obesity. Through different effective dietary strategies, there is always the possibility of improving metabolic health and preventing obesity in adults.

Keywords: Nutrition. Obesity. Metabolism. Adults. Diet, Healthy.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma condição de saúde que afeta milhões de pessoas em todo o mundo e está associada a uma série de problemas metabólicos, incluindo diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e hipertensão. A prevalência da obesidade tem aumentado de forma alarmante nas últimas décadas, tornando-se uma questão de saúde pública de grande importância (Santos; Conde, 2020).

Conforme Rodrigues (2023) obesidade é uma condição que tem se tornado cada vez mais prevalente com o passar do tempo, em grande parte devido a mudanças no estilo de vida e na dieta. Atualmente, a obesidade é caracterizada pelo acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal, que leva ao aumento de peso e provoca prejuízo à saúde. A má alimentação é um dos principais fatores de risco para doenças e mortes no mundo. Entre 2006 e 2019, dados da ABESO (2022) mostraram maior prevalência de excesso de peso entre brasileiros (de 42,6% para 55,4%), de obesidade (de 11,8% para 20,3%).

Por outro lado, a nutrição como campo de estudo e prática começou a ganhar destaque no Brasil na década de 1930, com a criação de cursos para a formação de dietistas (Vasconcelos; Calado, 2011). Hipócrates, há vinte e cinco séculos atrás, já reconhecia a importância do equilíbrio entre o consumo de alimentos que fornece combustível para o corpo (consumo energético) e atividade física (gasto energético) para a saúde (Brasil, 2020). Assim, destaca-se a importância da nutrição na prevenção da obesidade e das doenças metabólicas associadas (Santos, 2020).

A nutrição desempenha um papel crucial na prevenção e no controle da obesidade e dos fatores metabólicos associados. Uma alimentação equilibrada e nutritiva conforme Silva (2021) pode ajudar a manter um peso saudável, melhorar a sensibilidade à insulina, controlar os níveis de açúcar no sangue e reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

A prevalência da obesidade tem aumentado de forma alarmante, tornando-se uma questão de saúde pública de grande importância. No entanto, a prevenção da obesidade é um desafio significativo devido à complexidade dos fatores envolvidos. Além disso, a obesidade não é apenas um problema individual, mas também tem implicações sociais e econômicas significativas, incluindo custos de saúde mais altos e perda de produtividade (Wharton *et al.*, 2020).

Segundo Silva (2021) a intervenção para prevenir a obesidade deve ser multifacetada e abordar os vários fatores que contribuem para esta condição. Isso pode incluir a promoção de uma alimentação saudável e equilibrada, a promoção da atividade física regular, a educação sobre a importância da nutrição e da saúde, e o apoio para fazer escolhas de estilo de vida saudáveis.

A importância social deste tema é abordada por Frohlich *et al.* (2019), no qual menciona que a obesidade e as doenças metabólicas associadas, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, têm um impacto significativo na qualidade de vida das

peças e podem levar a uma série de complicações de saúde. Além do mais, a obesidade tem implicações econômicas, incluindo custos de saúde mais altos e perda de produtividade. Portanto, a prevenção da obesidade através da nutrição é uma questão de grande relevância social.

Academicamente, este tema é importante porque contribui para a compreensão da relação entre nutrição e saúde metabólica. A pesquisa neste campo pode fornecer insights valiosos sobre como a dieta e o estilo de vida podem influenciar o risco de obesidade e doenças metabólicas associadas. Além disso, pode informar o desenvolvimento de intervenções nutricionais eficazes para a prevenção e o tratamento da obesidade. Portanto, a pesquisa neste tema tem o potencial de contribuir significativamente para a literatura acadêmica em nutrição e saúde pública.

O objetivo geral desta pesquisa bibliográfica é descrever a importância da nutrição na prevenção dos fatores metabólicos associados à obesidade em adultos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma Revisão de Literatura Integrativa (RIL), de abordagem qualitativa, que visa relatar a importância da nutrição na prevenção dos fatores metabólicos associados à obesidade em adultos. Toda investigação deve ter suas delimitações previamente definidas, assim, visto a necessidade de atender as pretensões apresentadas neste projeto optou-se por esse tipo de pesquisa de natureza exploratória, já que envolve levantamento bibliográfico para maior aprofundamento sobre o tema e para tornar transparentes os levantamentos acerca dos questionamentos suscitados (Almeida, 2021).

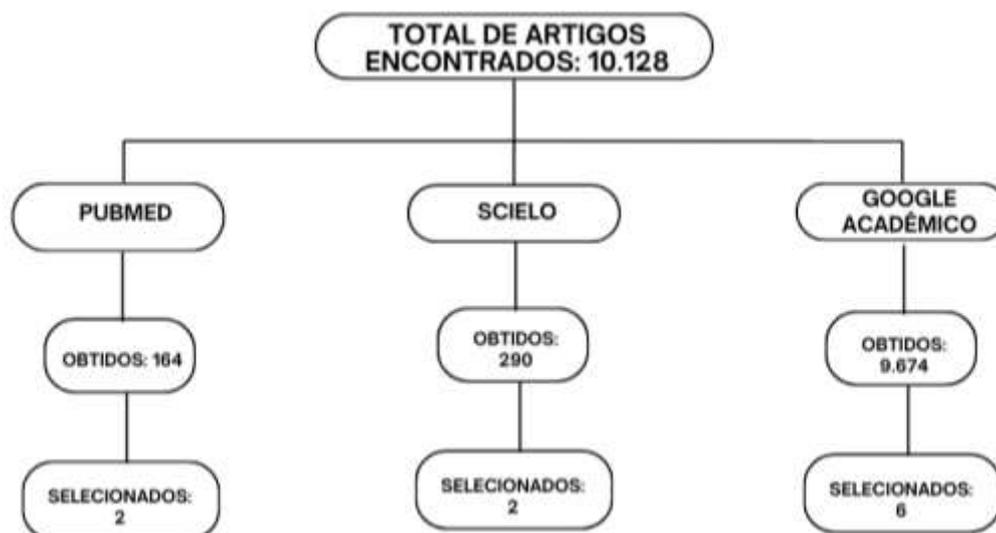
A pesquisa foi realizada utilizando as bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico. As palavras-chave para a pesquisa, obtidas a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), incluirão “nutrição”, “prevenção”, “fatores metabólicos”, “obesidade” e “adultos”.

O período de abrangência dos estudos estendeu-se 2018 a 2024, levando em consideração apenas artigos originais publicados em inglês e português. Após a busca inicial, procedeu-se à seleção dos artigos de maior relevância para o tema da pesquisa.

Os critérios de inclusão foram artigos que abordem a relação entre nutrição e obesidade em adultos, enquanto os critérios de exclusão foram artigos que não sejam originais ou que não estejam dentro do período de abrangência definido. A seguir,

apresenta-se a Figura 1 que ilustra a quantidade de artigos selecionados para o estudo, conforme as bases de dados.

Figura 1: Distribuição das referências obtidas nas 3 bases de dados utilizadas para realização do estudo.



Fonte: Autor (2024)

Os dados dos artigos selecionados foram analisados qualitativamente, com foco na identificação de temas comuns e diferenças entre os estudos. A abordagem também buscou identificar lacunas na literatura existente e sugerir direções para pesquisas futuras.

Em relação aos aspectos éticos, todos os artigos incluídos na revisão foram citados adequadamente para garantir o reconhecimento do trabalho original dos autores. Além disso, a revisão foi conduzida de maneira imparcial, sem preconceitos ou concepções, para garantir a validade e a confiabilidade dos resultados. A pesquisa não envolveu a coleta de dados primários, portanto, não houve questões de consentimento informado ou privacidade dos participantes. Preocupou-se em assegurar o direito autoral de todos os autores aqui citados, utilizando para as citações e referências dos autores mencionados, segundo as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), não cometendo o plágio, que segundo Almeida (2021) se caracteriza com a apropriação ou expropriação de direitos intelectuais.

3 RESULTADOS

Buscando descrever a importância da nutrição na prevenção dos fatores metabólicos associados à obesidade em adultos, os resultados foram apresentados

em forma de quadro e descrição dos principais achados a fim de otimizar a visualização da análise dos dados.

O Quadro 1, a seguir, explica os resultados obtidos no processo de filtragem efetuados. O material selecionado, que foi discutido, permitiu comparar o que a literatura científica tem a relatar especificamente sobre a obesidade em adultos no Brasil.

Quadro 1: Literaturas utilizadas para embasar o estudo

Autor/Ano	Objetivo	Resultado
Villarreal, V. I. H. (2018)	O objetivo deste estudo foi avaliar a prevalência e os fatores associados à obesidade abdominal em adultos da faixa etária de 20 a 59 anos no Estado de Pernambuco, Nordeste do Brasil.	Evidenciou-se 80,7% (IC = 78,1-83,1) das mulheres com valor de obesidade abdominal que entre os homens foi de 37,7% (IC 33,4-42,1) (p = 0,000). Após a análise ajustada pela regressão de Poisson, eles permaneceram independentemente associados à obesidade abdominal: idade a partir dos 30 anos e trabalho formal no sexo masculino. Para as mulheres, idade acima de 40 anos, escolaridade com menos de 4 anos de estudos e estar no climatério permaneceu associada. O consumo alimentar e a atividade física não foram associados à obesidade abdominal.
Frohlech, C. <i>et al.</i> (2019)	objetivou-se identificar os padrões alimentares e a associação destes com a obesidade abdominal em mulheres trabalhadoras de turnos no sul do Brasil.	A presença de obesidade abdominal foi verificada pela aferição da circunferência da cintura ≥ 88 centímetros e os padrões alimentares foram obtidos por meio da análise de componentes principais de 53 itens. Os padrões foram classificados com base nos alimentos de maior carga fatorial e características nutricionais. Assim, identificou-se três padrões alimentares entre as trabalhadoras de turnos e verificou-se uma melhora na alimentação naquelas com obesidade abdominal, representando uma possível alteração de hábitos alimentares após sua ocorrência.
Swinburn, B. A. <i>et al.</i> (2019)	Este relatório da Comissão Lancet examina a crescente prevalência global de obesidade dentro de um amplo contexto de drivers sociais e políticos comuns para a	Essas três pandemias - obesidade, desnutrição e mudanças climáticas - representam a Síndrome Global que afeta a maioria das pessoas em todos os países e regiões do mundo. Eles constituem uma síndrome, ou sinergia de epidemias, porque ocorrem juntos no tempo e no lugar, interagem entre si para

	desnutrição e as mudanças climáticas.	produzir sequelas complexas e compartilham drivers sociais subjacentes comuns;
Wharton <i>et al.</i> (2020)	O objetivo principal é melhorar os resultados de saúde centrados no paciente, em vez de focar apenas na perda de peso	As pessoas que vivem com obesidade devem ter acesso a intervenções baseadas em evidências, incluindo terapia nutricional médica, atividade física, intervenções psicológicas, farmacoterapia e cirurgia. A obesidade é definida como um IMC superior a 30 kg/m ² e é subclassificada em classe 1 (30–34,9), classe 2 (35–39,9) e classe 3 (≥ 40).
Santos, I.K.S.; Conde, W.L. (2020)	Descrever e analisar a tendência dos padrões alimentares praticados pela população adulta de 18 a 44 anos das capitais brasileiras entre os anos de 2007 e 2012.	Foram identificados quatro padrões alimentares na população: prudente, transição, ocidental e tradicional. Houve tendência de aumento das médias de escore dos padrões: prudente, ocidental e tradicional, e redução da média de escore do padrão transição. Maior aderência ao padrão prudente entre indivíduos mais escolarizados. Maior aderência aos padrões ocidental e tradicional entre indivíduos menos escolarizados.
Silva, R. O. (2021)	O estudo teve como objetivo descrever as estratégias de abordagem e ações destinadas às pessoas com obesidade e identificar os principais desfechos das práticas ofertadas por nutricionistas que atuam na atenção primária à saúde no estado da Paraíba.	As práticas mais prevalentes foram ofertadas ao indivíduo (99,3%), seguida do comunitário (66%) e grupo (48,1%). São ofertadas uma variedade de abordagens e ações no âmbito da promoção da saúde, prevenção de comorbidades e manejo da obesidade (Abeso (2022)). O controle de comorbidades foi considerado pelos nutricionistas como principal (16,1%) desfecho das práticas.
ABESO (2022)	Tem por objetivo discutir as principais evidências científicas que podem contribuir com a conduta do profissional da saúde ao tratamento nutricional da obesidade e reforçar a relevância do seguimento de dieta apropriada, que promova déficit calórico, seja sustentável em longo prazo e que contribua com a	Uma das limitações observadas sobre os fitoterápicos é a presença de metais acima dos níveis de segurança. Um estudo avaliou o teor de metais em extratos de plantas prescritas como suplementos para emagrecer, entre elas <i>Camellia sinensis</i> , <i>Cordia ecalyculata</i> e outros. Os metais mais frequentemente detectados foram manganês, alumínio e ferro, com concentração mais elevada na <i>Camellia sinensis</i> ³⁵ . Até o momento, não há evidências clínicas de que se

	promoção da saúde global do indivíduo.	possa indicar os suplementos aqui descritos para redução peso.
Melo, F. C. T. (2022)	Identificar o perfil gerencial e as formas de articulação intersectorial relacionadas à área de alimentação e nutrição realizadas na Atenção Primária à Saúde e verificar sua associação com a prevalência de obesidade nas três macrorregiões de saúde do estado da Paraíba.	Todas as macrorregiões apresentaram média de obesidade em adultos superior à referência nacional para pessoas acima de 18 anos de idade descrita no Plano Nacional de Saúde 2020-2023. A presença do responsável técnico para ações de alimentação e nutrição esteve associada a maiores índices de obesidade. A realização de ações de educação alimentar e nutricional, e práticas intersectoriais relacionadas ao setor de Segurança Alimentar e Nutricional associaram-se a menores prevalências de obesidade.
Melo, L. B. et al. (2023)	Este artigo tem o objetivo de relacionar os padrões alimentares inadequados e seus grupos de alimentos, os quais podem induzir e agravar a obesidade através da liberação de substâncias pró-inflamatórias.	Muitos estudos relacionam os padrões alimentares e o risco de desenvolvimento de doenças. Padrões alimentares mais saudáveis conferem o consumo contínuo de grupos alimentares que possuem nutrientes que se relacionam com o menor risco de obesidade e outras DCNT como os que possuem alto consumo de frutas, legumes, hortaliças, azeite de oliva, peixes, moderado consumo de álcool e baixo consumo de açúcar. Sendo assim, nutrientes associados a esses padrões não induzem e até protegem a liberação de substâncias inflamatórias que agravam o estado fisiológico e metabólico das pessoas com excesso de peso e obesidade.
Rodrigues, A. P. S. (2023)	O objetivo deste Módulo é desenvolver competências dos(as) profissionais de saúde da Atenção Primária à Saúde (APS) para a organização do cuidado integral e manejo clínico das pessoas com sobrepeso e obesidade. Tratam-se de condições crônicas complexas e multifatoriais, sendo um	As ações voltadas para a organização do cuidado integral às pessoas com sobrepeso e obesidade, assim como o manejo clínico dessas condições, são realizadas sob uma perspectiva de trabalho multiprofissional. Utilizam-se abordagens respeitadas e que evitam a culpabilização do indivíduo. Por serem condições complexas e multifatoriais, além da atuação multiprofissional, faz-se importante também a articulação intra e intersectorial para realização de ações mais efetivas de promoção à saúde,

	desafio para os sistemas de saúde. Em especial, na APS, percebemos que esses agravos são reconhecidos.	prevenção e controle do sobrepeso e obesidade, seguindo os princípios e diretrizes da APS e com partilhando o cuidado com os demais níveis de atenção, quando necessário.
--	--	---

Fonte: Autor (2024)

4 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nesta pesquisa estão alinhados com os objetivos propostos, buscando investigar a importância da nutrição na prevenção dos fatores metabólicos associados à obesidade em adultos. As descobertas reforçam a necessidade de abordagens personalizadas, que levem em conta as particularidades de cada indivíduo.

A obesidade conforme Menezes *et al.* (2020) é uma condição multifatorial que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, com implicações significativas para a saúde pública. Este estudo buscou compreender melhor as intervenções nutricionais e seus efeitos no manejo da obesidade, utilizando uma abordagem integrada que considera aspectos hormonais, inflamatórios e comportamentais.

O estudo Wharton *et al.* (2020), em conformidade com a pesquisa de Braga e Costa (2021) que apresenta as diretrizes de prática clínica canadense para a obesidade em adultos, está em conformidade com o estudo Frolech *et al.* (2019), que analisa a obesidade abdominal e os padrões alimentares em mulheres trabalhadoras de turnos. Ambos os estudos destacam a importância de uma abordagem nutricional adequada no controle da obesidade.

Assim, destaca-se a concordância entre os estudos Wharton *et al.* (2020) e Frolech *et al.* (2019) em relação à importância da nutrição no controle da obesidade. O estudo Wharton *et al.* (2020), que traz as diretrizes canadenses, oferece um conjunto de recomendações práticas para o manejo da obesidade em adultos, enquanto o estudo Frolech *et al.* (2019), focado em mulheres trabalhadoras de turnos, pode trazer *insights* sobre como os padrões alimentares e o estilo de vida podem influenciar a obesidade abdominal.

Essa concordância reforça a ideia trazida por Correia, Santos e Camolas (2021) no quais enfatizam também, independentemente do público-alvo ou do contexto geográfico, a nutrição desempenha um papel crucial no controle da obesidade. Isso ressalta a necessidade de estratégias de intervenção nutricional personalizadas e

contextualizadas, levando em consideração as particularidades de cada indivíduo e grupo populacional. Além disso, a menção à obesidade abdominal no estudo Frolech *et al.* (2019), encontrada também na literatura de Biagio, Moreira e Amaral (2020), sugere a importância de focar não apenas no peso corporal total, mas também na distribuição da gordura corporal, que é um fator de risco significativo para várias condições de saúde.

Assim, esta análise reforça o que já fora visto em outros estudos, como de Castilho *et al.* (2021) na qual levanta a relevância da nutrição no manejo da obesidade e a necessidade de abordagens personalizadas e contextualizadas. Também, estudos como o de Soweck, Carletto e Muller (2021) destacam a importância de considerar diferentes aspectos da obesidade, como a distribuição da gordura corporal.

Contudo, o estudo Melo (2022) traz uma nova perspectiva ao analisar o impacto dos padrões alimentares sobre o excesso de peso e obesidade sob uma visão hormonal e inflamatória. Isso sugere que além das práticas alimentares, outros fatores biológicos podem desempenhar um papel crucial na regulação do peso.

Ainda assim, os estudos Rodrigues (2023), Santos e Conde (2020) e Swinburn *et al.* (2019) corroboram a ideia de que a atenção integral à saúde e a análise dos padrões alimentares são fundamentais no manejo da obesidade. O estudo Rodrigues (2023) enfatiza a necessidade de uma atenção integral à saúde das pessoas com sobrepeso e obesidade, enquanto o estudo Santos e Conde (2020) analisa a tendência dos padrões alimentares entre adultos nas capitais brasileiras. Por sua vez, o estudo Swinburn *et al.* (2019) apresenta uma visão global da obesidade, subnutrição e mudanças climáticas, reforçando a necessidade de uma abordagem integrada para lidar com esses desafios interconectados.

Assim, Sampaio e Leida (2022) contribuem para esta análise, ao corroborarem que a obesidade é uma condição complexa que requer uma abordagem multidisciplinar e personalizada para seu manejo eficaz. Além disso, destaca a importância de considerar os padrões alimentares e a atenção integral à saúde no controle da obesidade.

O estudo ABESO (2022), realizado pela Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO), apresenta um posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade. Este estudo está em sintonia com o estudo Melo *et al.* (2023), que realiza uma revisão sistemática dos efeitos, potencialidades e limitações das intervenções nutricionais destinadas ao

manejo da obesidade na atenção primária e secundária à saúde. Ambos os estudos destacam a importância de uma abordagem nutricional adequada no controle da obesidade.

Por outro lado, o estudo Silva (2020), que aborda a obesidade na prática do nutricionista da atenção primária à saúde na Paraíba, traz uma perspectiva regional para a discussão. Este estudo complementa o estudo ABESO (2022), que analisa a obesidade abdominal e seus fatores associados em adultos do estado de Pernambuco. Ambos os estudos reforçam a necessidade de considerar as particularidades regionais no manejo da obesidade.

No entanto, o estudo Swinburn *et al.* (2019), que apresenta uma visão global da obesidade, subnutrição e mudanças climáticas, destaca a necessidade de uma abordagem integrada para lidar com esses desafios interconectados. Este estudo está em consonância com o estudo Santos e Conde (2020), que analisa a tendência dos padrões alimentares entre adultos nas capitais brasileiras, sugerindo que a obesidade é uma condição complexa que requer uma abordagem multidisciplinar.

Em resumo, a análise desses estudos sugere que a obesidade é uma condição complexa que requer uma abordagem multidisciplinar e personalizada para seu manejo eficaz. Além disso, destaca a importância de considerar os padrões alimentares e a atenção integral à saúde no controle da obesidade. A análise também ressalta a necessidade de considerar as particularidades regionais e globais no manejo da obesidade.

Os resultados, principalmente do estudo de Frolech *et al.* (2019), Santos e Conde (2020) e o estudo ABESO (2022) nos quais indicam que padrões alimentares saudáveis e a atenção integral à saúde podem influenciar positivamente o controle da obesidade. A análise hormonal e inflamatória oferece insights sobre como a nutrição afeta o metabolismo e a regulação do peso.

Ao comparar com a literatura existente, como de Menezes (2020) em que se observa uma consonância com estudos anteriores que destacam a importância da terapia nutricional. No entanto, este estudo traz novas perspectivas ao enfatizar a complexidade dos padrões alimentares e sua relação com a obesidade abdominal.

As implicações deste estudo são amplas, sugerindo que intervenções nutricionais podem ser uma ferramenta valiosa na prevenção e tratamento da obesidade. Isso tem o potencial de impactar positivamente as políticas de saúde pública e as práticas clínicas. Reconhece-se que o presente estudo possui limitações,

incluindo a necessidade de maior diversidade na amostragem e a consideração de fatores externos que podem influenciar os resultados, como o ambiente e o estilo de vida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo descreveu que a obesidade é uma condição complexa e multifatorial que requer uma abordagem integrada para seu manejo eficaz. As intervenções nutricionais, quando personalizadas e considerando as particularidades de cada indivíduo, podem ser uma ferramenta valiosa no controle do sobrepeso e da obesidade. Neste contexto, os padrões alimentares e a atenção integral à saúde são fundamentais no controle da obesidade.

A abordagem integrada, que considera aspectos nutricionais, hormonais e inflamatórios, oferece uma visão mais holística do tratamento da obesidade. Isso destaca a originalidade e a relevância deste estudo para a literatura existente sobre a obesidade. Portanto, a nutrição tem um papel de grande importância no controle da obesidade. Mediante as diferentes estratégias dietéticas eficazes, há a possibilidade sempre de aperfeiçoar a saúde metabólica e precaver a obesidade nos adultos.

Recomenda-se que pesquisas futuras explorem mais a fundo a relação entre nutrição e obesidade, considerando a diversidade cultural e socioeconômica das populações estudadas. Em conclusão, este estudo contribui para o entendimento da obesidade como uma condição complexa, que requer uma abordagem multidisciplinar e personalizada para um gerenciamento eficaz.

REFERÊNCIAS

ABESO, Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade**: departamento de nutrição da Associação Brasileira para o estudo da obesidade e da síndrome metabólica (ABESO - 2022). Disponível em: https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2022/11/posicionamento_2022-alterado-nov-22-1.pdf. Acesso em: 22 fev. 2024.

ALMEIDA, I. D. **Metodologia do trabalho científico**. Recife: Ed. UFPE, 2021. Disponível em: <https://editora.ufpe.br/books/catalog/book/674>. Acesso em: 23 fev. 2024.

BIAGIO, L. D.; MOREIRA, P.; AMARAL, C. K. **Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional**. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. v. 69, p. 171-178, 2020.

BRAGA, C. A. S; COSTA, L. V. **Obesidade, Desnutrição e Pobreza: a Insegurança Alimentar e Nutricional na Ótica do Espaço Social Alimentar.** *Análise Econômica*. Porto Alegre. v. 39, n. 78, p. 239-256, mar. 2021.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE. **Manual de atenção às pessoas com sobrepeso e obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde.** Brasília; Ministério da Saúde, 2022.

CASTILHO, M. M. *et al.* **Programas multiprofissionais de tratamento da obesidade severa em adultos:** uma revisão sistemática. *Saúde e Desenvolvimento Humano*. v. 9, n. 2, 2021.

CORREIA, C. C; SANTOS, A. B; CAMOLAS, J. O paradoxo insegurança alimentar e obesidade: uma revisão da realidade portuguesa e dos mecanismos associados. **Acta Portuguesa de Nutrição**. v. 13, n. 2018, p. 14-21, 2021.

FROHLECH, C. *et al.* Obesidade abdominal e padrões alimentares em mulheres trabalhadoras de turnos. **Ciências & Saúde Coletiva**. v.24, n. 9, p. 3283 – 3292, 2019.

MELO, F. C. T. **Intersetorialidade das ações de alimentação e nutrição:** relação com a prevalência de obesidade no estado da Paraíba. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública - PPGSP) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2022.

MELO, L. B. *et al.* O impacto dos padrões alimentares sobre o excesso de peso e obesidade: uma visão hormonal e inflamatória. **Revista de Gestão e Secretariado**. n. 4, v. 14, 2023. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.7769/gesec.v14i4.1929>. Acessado em: 22/02/2024.

MENEZES, M. C. *et al.* **Uma revisão sistemática dos efeitos, potencialidades e limitações das intervenções nutricionais destinadas ao manejo da obesidade na atenção primária e secundária à saúde.** *Nutrição*. 2020.

RODRIGUES, A. P. S. **Atenção integral à saúde das pessoas com sobrepeso e obesidade.** Programa de Formação e qualificação do cuidado às pessoas com Doenças Crônicas Não Transmissíveis na Atenção Primária no Estado de Goiás, Goiânia, 2023.

SAMPAIO, Cynthia Vieira Sanches; LADEIA, Ana Marice. Meditation, Stress, Eating Behavior and Obesity: A Literature Review-Meditação, Estresse, Comportamento Alimentar e Obesidade: Uma revisão da literatura. **REVISTA LATINO-AMERICANA DE PSICOLOGIA CORPORAL**. v. 9, n. 13, p. 56-75, 2022.

SANTOS, I.K.S.; CONDE, W.L. Tendência de padrões alimentares entre adultos das capitais Brasileiras. **Rev. Bras. Epidemiol.** v.23, 2020. Disponível em: DOI: 10.1590/1980-549720200035. Acesso em: 06/03/2024.

SILVA, R. O. **Abordagem e ações à obesidade na prática do nutricionista da atenção primária à saúde na paraíba**. Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Ciências da Nutrição do Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2021.

SOWEK, Liz Elaine; CARLETTO, Marcia Regina; MULLER, Erildo Vicente. Tratamento de adultos obesos usuários do SUS: uma proposta interdisciplinar. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade. Nutrição e Emagrecimento**. v. 15, n. 94, p. 403-418, 2021.

SWINBURN, B. A. *et al.* The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: the Lancet Commission report. **The Lancet**. v. 393, n. 10173, p. 791–846, 2019.

VASCONCELOS, F.A.G.; CALADO, C.L.A. Profissão nutricionista: 70 anos de história no Brasil. **Rev. Nutr.** Campinas. n. 24, v. p. 605-617, jul/ago, 2011.

VILLARREAL, V. I. H. **Obesidade abdominal: magnitude e fatores associados em adultos de 20 a 59 anos do estado de Pernambuco**. Dissertações de Mestrado - Nutrição, 2018.

WHARTON, S. *et al.* Obesity in adults: a clinical practice guideline. **Canadian Medical Association Journal (CMAJ)**. v. 192, n. 31, p. 875-891, 2020. Disponível em: <https://www.cmaj.ca/content/192/31/E875>. Acesso em: 08 abr.2024.