

Efeito aditivo da farinha de berinjela à dieta hipoenergética na gordura e na massa corporal de mulheres com excesso de peso.

ALINE DE CASTRO PIMENTEL, MAUARA SCORSATTO, RONIR RAGGIO LUIZ, GLAUCIA MARIA MORAES OLIVEIRA e GLORIMAR ROSA

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, BRASIL - Instituto de Nutrição Josué de Castro, Rio de Janeiro, RJ, BRASIL - Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, RJ, BRASIL.

Introdução: A obesidade é considerada um importante problema de saúde pública. O consumo de fibras dietéticas está associado a menor massa corporal. A farinha de berinjela é composta por cerca de 40% de fibras totais além de possuir baixo valor energético.

Objetivo: Avaliar o efeito da dieta hipoenergética balanceada associada à suplementação com farinha de berinjela (*Solanum melongena* L.) na gordura e massa corporal de mulheres com excesso de peso.

Métodos: Realizou-se ensaio clínico, duplo cego, randomizado e placebo-controlado, com duração de 4 meses. Foram incluídas mulheres com idade \geq 20 anos e IMC \geq 25Kg/m², do município de São Gonçalo, Rio de Janeiro. Foram excluídas grávidas, lactantes, portadores de marcapasso, mulheres em uso de medicamentos anorexígenos e/ou realizando dieta hipoenergética. Os voluntários foram randomizados em dois grupos – dieta hipoenergética balanceada + 13g/dia de farinha de berinjela (GFB) ou dieta hipoenergética balanceada + placebo (GP). Foram avaliados a massa corporal (MC), massa gorda (MG), percentual de massa gorda (%MG), massa livre de gordura, perímetro da cintura, uricemia, glicemia e insulinemia. As análises foram realizadas utilizando o pacote estatístico SPSS 17.0, sendo significativo $p < 0,05$.

Resultados: Concluíram o estudo 186 mulheres, sendo 89 no GP e 97 no GFB. Houve redução da MG (-1,3 \pm 2,4 e -1,9 \pm 2,7), do %MG (-0,9 \pm 2,2 e -1,1 \pm 2,3) e da MC (-1,9 \pm 2,4 e -2,6 \pm 0,3) no GP e GFB, respectivamente, sem diferença estatística entre os grupos. Houve aumento da glicemia (3,9 \pm 9,7, $p = 0,001$ e 4,0 \pm 11,0, $p = 0,002$; no GP e GFB, respectivamente) e da insulinemia (3,7 \pm 4,0, $p < 0,001$ e 4,2 \pm 3,6, $p < 0,001$; no GP e GFB, respectivamente) em ambos os grupos, sem diferença entre eles.

Conclusão: A Farinha de berinjela não apresentou efeito aditivo à dieta hipoenergética na redução da gordura corporal e da massa corporal, porém ambos os grupos se beneficiaram da intervenção nutricional apresentando melhora na composição corporal.