

Dieta Mediterrânea e Evidência científica na prática clínica – Como nos posicionar?

Desafios da Dieta Mediterrânea na obesidade

Beatriz Vieira (CP 4240N)

Hospital Lusíadas Amadora

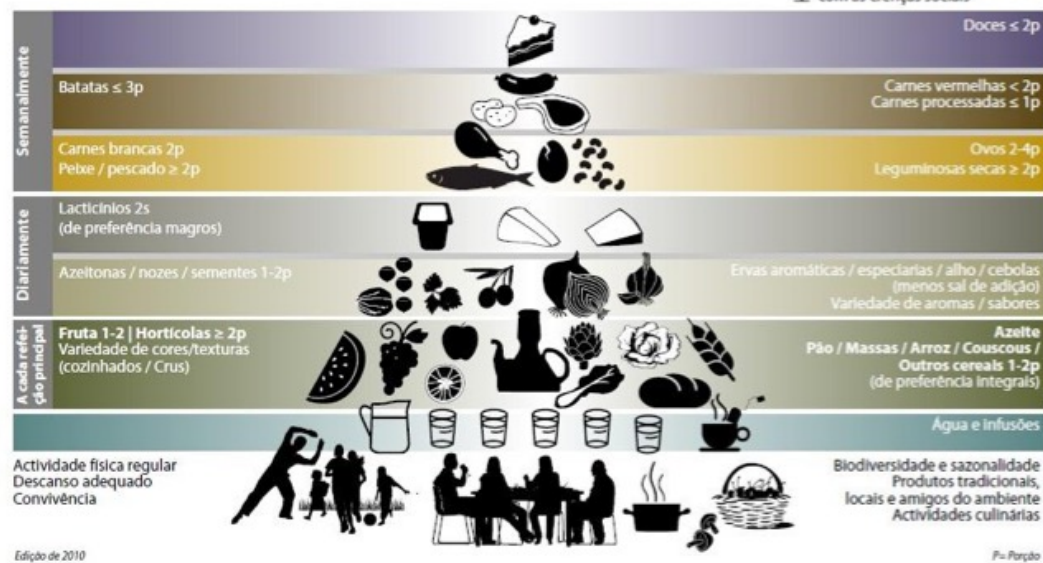
15 de abril de 2023



Dieta Mediterrânea

A Pirâmide da Dieta Mediterrânea: um estilo de vida para os dias de hoje
 Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais
 Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



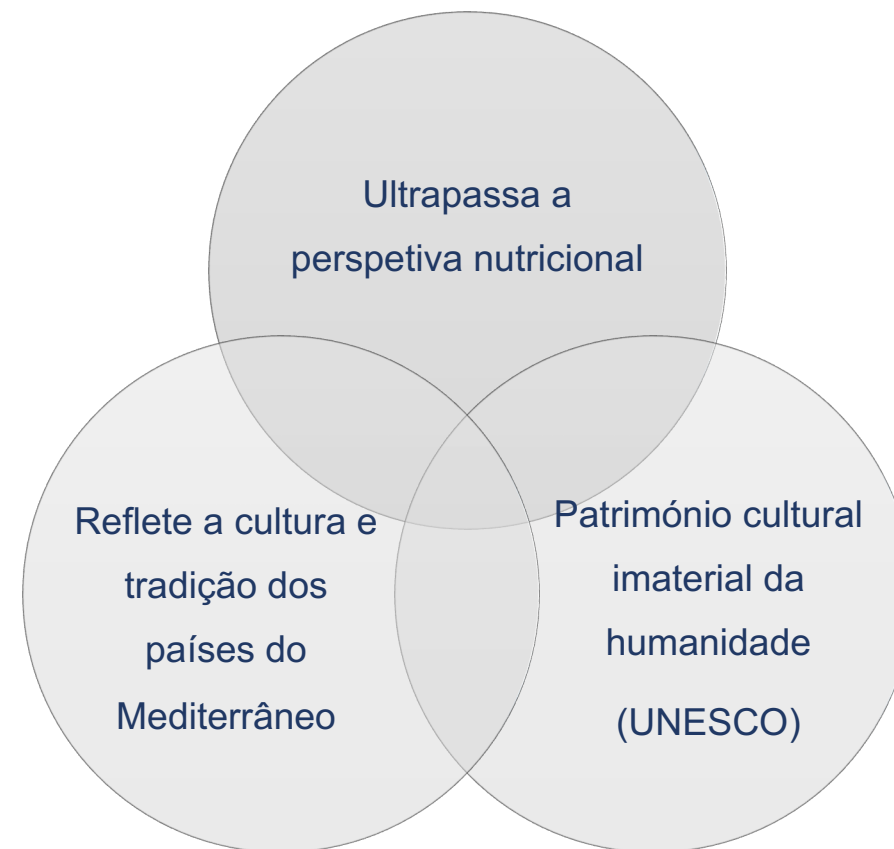
© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
 O uso e participação no património é recomendado sem qualquer restrição



ICAF
 International Commission on the
 Anthropology of Food and Nutrition



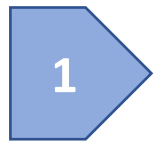
Predimed
 Predilectio in Dieta Mediterranea



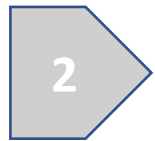
Dieta Mediterrânea



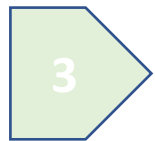
Dieta Mediterrânea



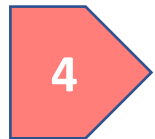
1 incentiva as confeções mais simples (sopas, ensopados e caldeiradas)



2 consumo frequente de peixe e baixo de carnes vermelhas



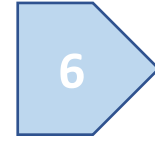
3 consumo moderado de laticínios



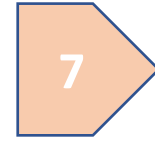
4 azeite como principal fonte de gordura



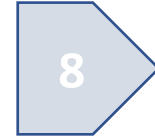
5 elevado consumo de produtos vegetais (hortícolas, frutas, cereais integrais, leguminosas)



6 utilização de ervas aromáticas em detrimento do sal



7 ingestão moderada de vinho



8 água como principal bebida ao longo do dia

Dieta Mediterrânica


Adesão



 1000

62% já ouviram falar da DM

80% dizem que sabem o que é a DM

→ 50%  referem já ter ouvido falar da DM e dizem saber o que é

Dieta Mediterrânica

Adesão



26%

elevada adesão à dieta mediterrânica

69% não consumia 3 ou mais porções por semana de leguminosas

61% não consumia 3 ou mais porções por dia de fruta

nem 3 porções por semana de frutos oleaginosos

52% não ingeria 2 ou mais porções por dia de hortícolas

Dieta Mediterrânica

Principais barreiras na adesão



- **Hortícolas, sopa e leguminosas:** não gostar do sabor, dificuldades em cozinhar e obter refeições saborosas.
- **Leguminosas, frutos oleaginosos e pão:** “engordam”.
- **Azeite:** preço elevado.
- **Pescado:** preço elevado e dificuldade em cozinhar.

Tanto o conhecimento como a adesão a este padrão alimentar parecem estar restritos às populações com maior escolaridade e rendimento.

Dieta Mediterrânica

Efeitos na saúde

Elevada adesão ao
padrão alimentar
mediterrânico



Longevidade

Prevenção e gestão de doenças crónicas não transmissíveis
(doenças cardiovasculares, metabólicas, neurodegenerativas e alguns tipos de
doenças oncológicas).

Dieta Mediterrânea

Efeitos na saúde

Elevada adesão ao
padrão alimentar
mediterrânico



Menor peso corporal



Manutenção do peso perdido



Prevenção do reganho de peso

A Dieta Mediterrânea tem sido utilizada como uma abordagem modelo para a prevenção e gestão do excesso de peso.

Obesidade

Conceito



Doença multifatorial caracterizada pela **acumulação excessiva de massa gorda corporal** com consequências adversas para a saúde física e mental.

Fator de risco para o desenvolvimento de outras **doenças crônicas não transmissíveis** que constituem as principais causas de mortalidade e morbidade.

Obesidade

Prevalência Mundialmente



Prevalência de obesidade triplicou entre 1975 e 2016.

2016

13% indivíduos idade ≥ 18 anos tinha **obesidade**

39% apresentavam **pré-obesidade**

Obesidade

Prevalência em Portugal



2015-2016

22,3% população apresentava obesidade

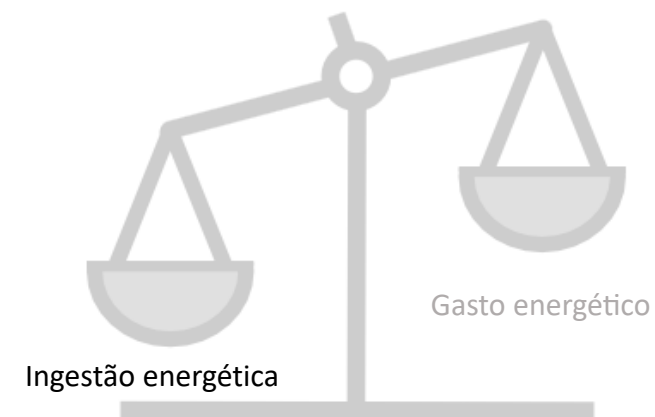
34,8% tinha pré-obesidade

Obesidade

Etiologia

A acumulação excessiva de massa gorda pode ser explicada pela manutenção prolongada de um **balanço energético positivo**.

Contudo, o aumento exponencial da prevalência da obesidade resulta da **interação de vários fatores** (genéticos, metabólicos, culturais, ambientais, socioeconómicos e de estilos de vida).



Obesidade

Intervenções no estilo de vida

As alterações dos estilos de vida apresentam um papel fundamental no tratamento da obesidade, independentemente do grau e do recurso concomitante a fármacos e/ou à cirurgia da obesidade.

Para otimizar a adesão, as intervenções devem ser individualizadas e personalizadas, de acordo com as preferências pessoais e crenças de cada indivíduo.

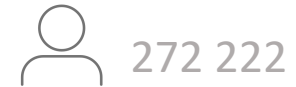
Dieta Mediterrânea

Obesidade

Meta-Analysis > Adv Nutr. 2022 Feb 1;13(1):152-166. doi: 10.1093/advances/nmab092.

Adherence to the Mediterranean Diet, Five-Year Weight Change, and Risk of Overweight and Obesity: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies

Keyhan Lotfi, Parvane Saneei, Zahra Hajhashemy, Ahmad Esmailzadeh



Adesão à dieta mediterrânea está **inversamente** associada ao risco de desenvolver excesso de peso.

Dieta Mediterrânea

Obesidade

Review > Public Health Nutr. 2021 Dec;24(18):6390-6414. doi: 10.1017/S1368980021000823.
Epub 2021 Feb 22.

Dietary patterns associated with obesity outcomes in adults: an umbrella review of systematic reviews

Canaan Negash Seifu ¹, Paul P Fahey ^{2 3}, Tewodros G Hailemariam ⁴, Steven A Frost ^{1 5 6},
Evan Atlantis ^{1 3 7}

 5 022 580

Dieta Mediterrânea **diminui** em 47% o risco de desenvolver obesidade.

Review > J Obes Metab Syndr. 2019 Mar;28(1):30-39. doi: 10.7570/jomes.2019.28.1.30.
Epub 2019 Mar 30.

Relationship between Obesity and Korean and Mediterranean Dietary Patterns: A Review of the Literature

Eunhee Choi ¹, Seong-Ah Kim ², Hyojee Joung ^{1 2}

 106 842

Associação **inversa** entre a adesão à Dieta Mediterrânea e a obesidade.

Dieta Mediterrânea

Cirurgia bariátrica

Review > Nutrients. 2022 Jan 17;14(2):393. doi: 10.3390/nu14020393.

Clinical Impact of Mediterranean Diet Adherence before and after Bariatric Surgery: A Narrative Review

Isabella Gastaldo ¹, Rosa Casas ^{2 3 4}, Violeta Moizé ^{1 3 5}



Adesão à Dieta Mediterrânea pode estar diretamente relacionada com a perda de peso antes ou depois da cirurgia bariátrica.

Randomized Controlled Trial > Obes Surg. 2020 Feb;30(2):687-696.

doi: 10.1007/s11695-019-04242-3.

Adherence to Mediterranean Diet or Physical Activity After Bariatric Surgery and Its Effects on Weight Loss, Quality of Life, and Food Tolerance

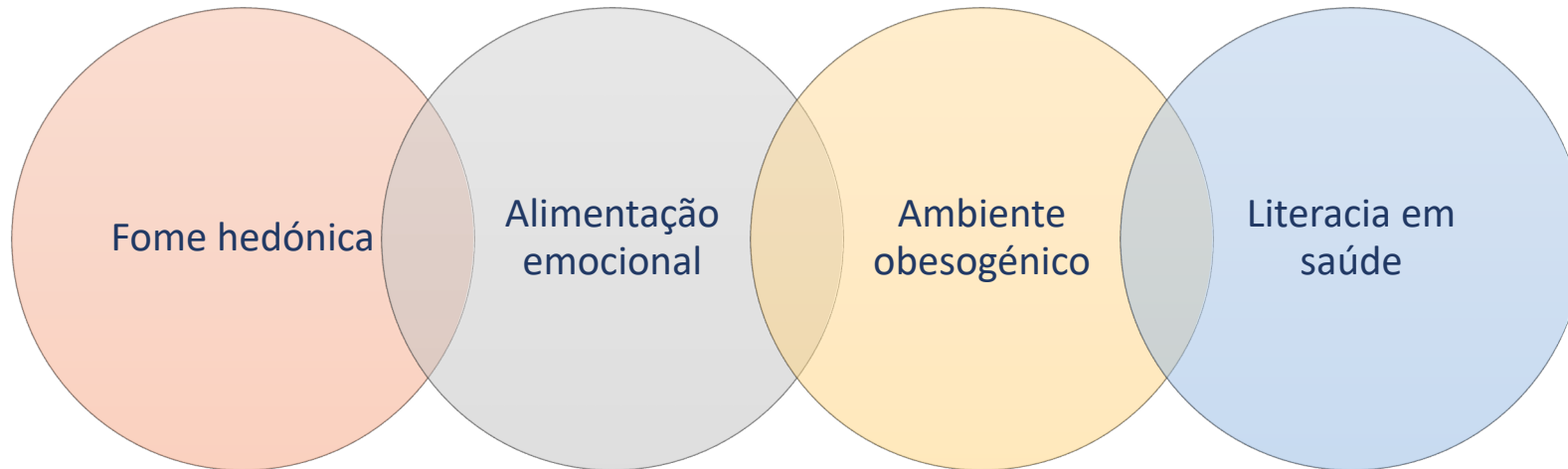
Anna Gils Contreras ^{1 2}, Anna Bonada Sanjaume ^{1 2}, Nerea Becerra-Tomás ^{3 4}, Jordi Salas-Salvadó ^{5 6 7}



Após a cirurgia bariátrica, uma maior adesão à dieta mediterrânea foi associada a uma maior perda ponderal.

Obesidade

Fatores a considerar



- Custos/Inflação
- Alteração dos estilos de vida
- Alterações climáticas
- ...

Obesidade

Fatores a considerar



Apetite por alimentos com uma elevada palatabilidade, sendo motivada pela constante disponibilidade destes alimentos no ambiente.

Uma elevada ingestão de alimentos com uma alta densidade energética e um elevado teor em açúcar e gordura é apontada como um dos principais fatores para o aumento global da **obesidade**.

Obesidade

Fatores a considerar



> PLoS One. 2021 Jun 9;16(6):e0252110. doi: 10.1371/journal.pone.0252110. eCollection 2021.

Associations between hedonic hunger and BMI during a two-year behavioural weight loss trial

Bethan R Mead ¹, Emma J Boyland ¹, Paul Christiansen ¹, Jason C G Halford ¹, Susan A Jebb ², Amy L Ahern ³



Níveis mais baixos de fome hedónica parecem estar associados a um menor IMC.

Obesidade

Fatores a considerar

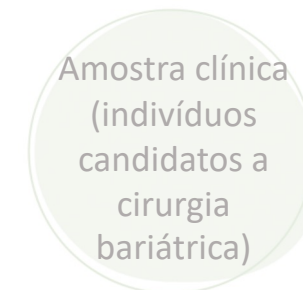
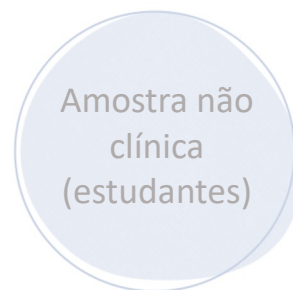
> Sci Rep. 2018 Apr 11;8(1):5857. doi: 10.1038/s41598-018-23988-x.

Association between hedonic hunger and body-mass index versus obesity status

Gabriela Ribeiro ^{1 2}, Marta Camacho ^{1 3}, Osvaldo Santos ^{4 5}, Cristina Pontes ⁶, Sandra Torres ^{7 8}, Albino J Oliveira-Maia ^{9 10 11 12}



 1266



Associação positiva significativa entre a **fome**
hedónica e o **IMC**.

Obesidade

Fatores a considerar



> Obesity (Silver Spring). 2022 Oct;30(10):1963-1972. doi: 10.1002/oby.23535. Epub 2022 Aug 31.

Changes in hedonic hunger and food reward after a similar weight loss induced by a very low-energy diet or bariatric surgery

Marthe Isaksen Aukan ^{1 2}, Ingrid Øfsti Brandsaeter ¹, Silje Skårvold ¹, Graham Finlayson ³, Siren Nymo ^{1 2 4}, Silvia Coutinho ^{1 5}, Catia Martins ^{1 2 6}



Perda de peso parece estar associada a uma **redução da fome**

hedónica, independente da intervenção utilizada

(dieta de muito baixo valor energético ou cirurgia bariátrica).

Obesidade

Fatores a considerar



Ingestão de alimentos em resposta a **emoções**, em particular negativas, e episódios de stress.

Associada também a uma **perda de controlo** sobre a alimentação e a **perturbações do comportamento alimentar**, como compulsão alimentar.

Obesidade

Fatores a considerar



- ↓ do sucesso na perda de peso após intervenções comportamentais
- ↑ probabilidade de recuperação de peso após uma perda ponderal

Obesidade

Fatores a considerar



Meio que promove e/ou potencia hábitos e comportamentos menos saudáveis, podendo resultar, como consequência, num aumento do peso corporal.

Acesso facilitado a alimentos altamente palatáveis.

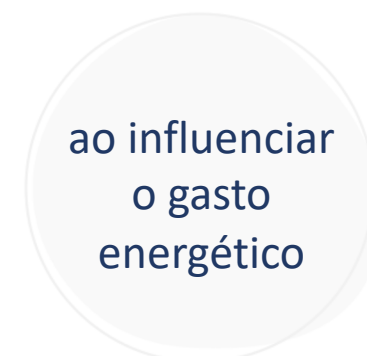
Obesidade

Fatores a considerar

Meio ambiente relaciona-se com o excesso de peso por duas vias:



Disponibilidade de alimentos interfere na qualidade e quantidade de alimentos e bebidas ingeridos.



Existência de condições para a prática de atividade física.

Componente chave para a adoção de estilos de vida saudáveis.

Obesidade

Fatores a considerar



Conjunto de competências cognitivas e sociais e a capacidade de um indivíduo para aceder, compreender, avaliar e aplicar a informação em saúde, promovendo a manutenção de um adequado estado de saúde.

Capacidade de tomar **decisões fundamentadas** no decurso do dia-a-dia, em casa, na comunidade, no local de trabalho, na utilização dos serviços de saúde e no contexto político.

Obesidade

Fatores a considerar



Nível inadequado de literacia em saúde identificado como um fator de risco para várias doenças crónicas não transmissíveis (obesidade).

Obesidade

Fatores a considerar

HEALTH LITERACY
SURVEY 2019
(HLS19)

PORTUGAL

NÍVEIS DE LITERACIA EM SAÚDE
LEVELS OF HEALTH LITERACY



Entre 2020 e 2021, a DGS realizou uma avaliação dos níveis de literacia em saúde da população portuguesa.

 1 247

65% nível
suficiente

22% nível
problemático

7,5% nível
inadequado

5% nível
excelente

Obesidade

Fatores a considerar



Literacia nutricional

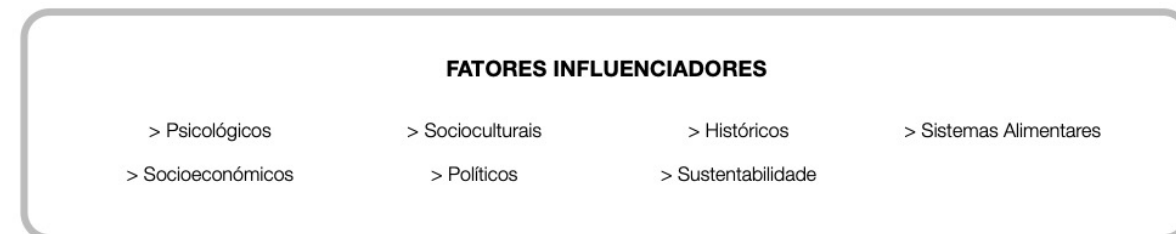
Compreensão de informações exclusivamente relacionadas com os nutrientes.

Literacia alimentar

Capacidade de relacionar a informação nutricional e alimentar bem como as competências ao aplicar essas informações no dia a dia.

Obesidade

Fatores a considerar



O aumento da LA permite criar uma relação positiva com a alimentação, assumindo um papel importante no aumento da autodeterminação e conhecimento para tomar decisões alimentares conscientes, contribuindo para a melhoria da saúde.

Obesidade

Estratégias?

A baixa adesão às intervenções do estilo de vida permanece a principal limitação no que diz respeito à eficácia desta abordagem.



- História clínica detalhada
 - Alergias/intolerâncias alimentares
 - Preferências/aversões alimentares
 - Crenças culturais
- Definir objetivos, promover literacia em saúde, estratégias para controlar estímulos do meio ambiente

Obesidade

Estratégias?

A terapia cognitivo-comportamental aborda diretamente os comportamentos a alterar para conduzir a uma perda de peso **bem-sucedida**, bem como a manutenção desta perda ponderal.

Review > Clin Obes. 2017 Apr;7(2):105-114. doi: 10.1111/cob.12180. Epub 2017 Feb 15.

Behavioural treatment strategies improve adherence to lifestyle intervention programmes in adults with obesity: a systematic review and meta-analysis

E Burgess¹, P Hassmén^{1 2}, M Welvaert^{1 3}, K L Pumpa^{1 4}

Affiliations + expand

PMID: 28199047 DOI: 10.1111/cob.12180

Por dotarem os indivíduos de um conjunto de capacidades para superar as barreiras



potenciarem a alteração de comportamentos

Estas estratégias parecem melhorar a adesão aos programas de modificação do estilo de vida.

Obrigada pela vossa atenção!

beatriz.bispo.vieira@lusiadas.pt

Beatriz Vieira (CP 4240N)
Hospital Lusíadas Amadora
15 de abril de 2023

