

P 1691**Impacto do consumo de fibras na saciedade pós-prandial: ECR**

Caroline Moreira Cunha; Jaqueline Driemeyer C. Horvath; Mariana Laitano Dias de Castro Heredia; Natalia Luiza Kops; Rogério Friedman - UFRGS

Introdução: Globalmente, o excesso de peso aumenta de forma exponencial, cerca de 3,4 milhões de adultos morrem a cada ano como resultado de excesso de peso. Dentre as diversas estratégias nutricionais utilizadas para o tratamento da obesidade, aumentar o consumo de fibras alimentares se destaca; a fibra alimentar desempenha um papel na saciedade, além de melhorar o funcionamento intestinal. Apesar de potencialmente benéfico, o consumo de fibras está abaixo do recomendado em mais de 60% da população brasileira. Formas alternativas de suprir fibras na dieta podem vir a auxiliar no tratamento de doenças crônicas. Objetivos: Avaliar o efeito do consumo de 5,4 g de fibras (mix de fibras solúveis e insolúveis), fornecidas em forma de bebida láctea, na saciedade pós-prandial. Método: Ensaio clínico randomizado, controlado, cruzado, cego. O produto teste consistia em uma bebida láctea contendo 2% de fibra alimentar; o produto placebo era uma bebida láctea idêntica ao produto teste (quantidade, sabor, aroma, cor e aparência), com adição de amido de milho, sem fibras. Os produtos eram oferecidos pela manhã, após um jejum. As avaliações (saciedade e palatabilidade) foram através de escala analógica visual, de sete pontos. Antes de receberem o produto, os participantes eram instruídos a avaliar a sua saciedade. Imediatamente após o término do consumo, a palatabilidade era avaliada. Durante os 90 min subsequentes, os participantes assinalavam a saciedade nos tempos 30 min, 60 min e 90 min pós-prandiais. Após um período de duas semanas, havia o consumo do produto alternativo. Realizou-se avaliação antropométrica em ambas visitas. Para avaliação da saciedade foi feita uma análise de variância para medidas repetidas. Foram considerados estatisticamente significativos valores de $P < 0,05$. Resultados: Foram recrutados 35 voluntários. A idade foi de 28 anos (19.59 anos); o IMC médio foi de 27,82 kg/m² (DP: $\pm 6,52$ kg/m²). A avaliação da palatabilidade entre os iogurtes foi similar ($p=0,948$), ambos tiveram boa aceitação (escala de palatabilidade: 5). A saciedade foi máxima e semelhante aos 30 min para ambos os produtos ($p=0,545$). Em relação à saciedade, a diferença entre os momentos pré-prandial, 30, 60 e 90 min foi significativa ($p<0,001$); no entanto, não foram encontradas diferenças significativas entre os produtos ($p=0,298$), mesmo após controle de variáveis. Conclusão: O mix de fibras utilizado não induziu saciedade de forma significativa. Unitermos: Fibras na dieta; Resposta de saciedade; Iogurte