Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

Estudo avalia os efeitos benéficos da Dieta Mediterrânica na redução da obesidade juvenil

Idioma
Undefined



Estudo avalia o impacto de uma dieta mediterrânica com restrição de energia e enriquecida com frutos secos, grão-de-bico, romã e pão de fermento na redução de peso e dos fatores associados à obesidade juvenil

Uma equipa de investigadores da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC), liderada por Maria Filomena Botelho, integra o consórcio internacional MED4Youth, Mediterranean enriched diet for tackling youth obesity, que está a avaliar o impacto de uma Dieta Mediterrânica com restrição de energia e enriquecida com frutos secos, grão-de-bico, romã e pão de fermento na redução de peso e dos fatores associados à obesidade juvenil.

Nesse sentido, o consórcio vai iniciar agora um estudo clínico com a participação de 240 adolescentes obesos, com idades compreendidas entre os 13 e 16 anos, de Portugal, Espanha e Itália. É a primeira vez que um estudo deste tipo vai ser realizado com participantes de diferentes países do Mediterrâneo.

O principal objetivo deste estudo clínico, com a duração de quatro meses, é «demonstrar que uma dieta mediterrânica com restrição de energia e enriquecida com produtos típicos do Mediterrâneo, como a romã, o grão-de-bico, os frutos secos e o pão de fermento, é mais eficaz na redução de peso e dos fatores de risco cardiovasculares associados à obesidade juvenil comparativamente com uma dieta convencional com pouca gordura e restrição de energia», explica Maria Filomena Botelho.

A investigação vai utilizar tecnologias “ómicas”, tecnologias que permitem obter uma “radiografia” global dos processos biológicos, para analisar se os efeitos para a saúde da intervenção clínica são associados a mudanças favoráveis em populações bacterianas e metabolitos intestinais.

Estas técnicas, explicita a docente da FMUC, permitem «fornecer as “impressões digitais” do padrão alimentar dos indivíduos, combinando instrumentos dietéticos convencionais com análises de biomarcadores selecionados da ingestão de alimentos, validados pela primeira vez neste projeto». Maria Filomena Botelho acrescenta que esta investigação internacional irá «sensibilizar a população em geral, mas especialmente os jovens que vão integrar o estudo e os seus pais, sobre os benefícios para a saúde derivados da dieta mediterrânica, melhorando as suas escolhas alimentares».

Este estudo pretende também impulsionar a produção e consumo de produtos saudáveis tradicionais. Maria Filomena Botelho nota que, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade juvenil quadruplicou nos últimos 30 anos e «18% das crianças e adolescentes entre os 5 e 19 anos de idade têm excesso de peso ou obesidade, com uma incidência particularmente elevada em países mediterrânicos como Portugal, Espanha e Itália».

De salientar ainda que a obesidade está associada a maiores taxas de diabetes, hipercolesterolemia, doença do fígado gordo não-alcoólica e pressão sanguínea elevada, fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares na vida adulta.

O consórcio do projeto MED4Youth é coordenado pelo centro de tecnologia Eurecat (Espanha) e, além da Universidade de Coimbra, envolve também a Universidade de Parma (Itália), Shikma Field Crops (Israel), o Scientific Food Center (Jordânia) e a NOVAPAN (Espanha).

Este projeto insere-se no programa PRIMA que é suportado pela União Europeia e pelo ACCIO – a Agência Catalã para a Competitividade nos Negócios -, o Centro para o Desenvolvimento Industrial de Espanha (CDTI), a Autoridade de Inovação de Israel, o Ministério de Educação de Itália – Universidades e Investigação, o Fundo de Suporte à Investigação Científica na Jordânia e a Fundação para a Ciência e a Tecnologia em Portugal.

Autora: Cristina Pinto (Assessoria de Imprensa – Universidade de Coimbra – Comunicação de Ciência)

Ciência na Imprensa Regional- Ciência Viva

Source URL (modified on 09/06/2020 - 13:47): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-dieta-mediterr%C3%A2nica-estudo-obesidade-infantil-investiga%C3%A7%C3%A3o/estudo-avalia-os-efeitos