**OS BENEFICIOS DAS FIBRAS NO CONTROLE DE PESO**

*Ingredientes ajudam no aumento da saciedade e na redução do consumo de calorias.*

A Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece que a obesidade é um importante problema de saúde pública que afeta crianças, adolescentes e adultos em todo o mundo. Atualmente, ela já é considerada uma doença crônica e uma das 10 principais causas de morte que poderiam ser evitadas no mundo1. No Brasil, a pesquisa “Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel 2012)”, desenvolvida pelo Ministério da Saúde, mostra que 51% da população com mais de 18 anos está acima do peso ideal. Estima-se que até 2015 alcançaremos a marca de 2,3 bilhões de adultos acima do peso e que 700 milhões serão obesos2.

Grande parte dos nutricionistas acredita que a "epidemia" global da obesidade é causada pelo desequilíbrio entre a ingestão e o gasto calórico dos consumidores. O aumento no consumo de alimentos de alta densidade energética e altamente processados, combinado com o estilo de vida sedentário, a falta de exercícios e o gasto reduzido de energia são as principais causas do crescimento da população com sobrepeso e obesidade.

A classificação de sobrepeso e obesidade descreve um peso maior que aquele considerado saudável em relação a uma determinada altura, o que pode aumentar a probabilidade de algumas doenças e problemas de saúde. O Índice de Massa Corporal (IMC) é um índice que relaciona o peso à altura (Kg/m2), usado normalmente para classificar sobrepeso (IMC>25kg/m2) e obesidade (IMC>30kg/m2) em indivíduos e populações adultas.

**Introduzindo o controle de peso**

O controle de peso é um processo contínuo de equilíbrio na ingestão calórica com o gasto de energia, controlando assim a taxa de acúmulo ou perda de gordura corporal. Esse processo não visa, especificamente, a perda de gordura ou dieta restritiva, mas sim a manutenção de um peso saudável. Atualmente, a preocupação e interesse das pessoas em manter o controle de peso vêm crescendo e transformando esse conceito em um dos principais temas relacionados ao bem-estar e saúde dos consumidores.

**A função das fibras na saciedade**

Estudos mostram que o volume de alimentos, a densidade calórica e a resposta glicêmica têm um impacto importante sobre a saciedade, estado de uma pessoa satisfeita com uma refeição. Bornet e colaboradores realizaram uma revisão sistêmica de estudos de intervenção em humanos, ligando a resposta glicêmica com a saciedade e concluíram que "alimentos ou refeições com baixo índice glicêmico possuem um efeito de saciedade maior quando comparados com os de alto índice glicêmico"3.

Thomas e colaboradores (2007) conduziram uma meta análise, ligando dietas de baixo índice glicêmico com o controle de peso. Os resultados indicaram uma média de um quilograma a mais que aqueles que fizeram dietas de comparação. Conclui-se que reduzir o índice glicêmico dos alimentos na dieta parece ser um método eficaz para eliminar peso, principalmente para os obesos4.

Uma revisão da literatura revela um conjunto de evidências que apoia a relação entre o consumo de fibras dietéticas e a saciedade. Em geral, acredita-se que a ingestão de fibras influencia positivamente a satisfação, conseguindo reduzir a ingestão calórica em curto prazo. Os possíveis mecanismos estão ligados ao volume adicional (satisfação) e a viscosidade (saciedade), também são sugeridos o esvaziamento gástrico prolongado, a mastigação demorada, a influencia sobre hormônios de saciedade intestinal e a baixa resposta glicêmica. Deve-se observar que nem todas as fibras dietéticas possuem o mesmo efeito de saciedade. Fibras viscosas parecem ser mais eficazes, e a dose ou a quantidade de fibras consumidas parece ser um fator importante para criar a sensação de satisfação5.

**As fibras DuPont‏TM Danisco® podem melhorar a saciedade e reduzir a ingestão calórica no controle de peso**

As soluções da DuPont Nutrição & Saúde podem ajudar a reduzir a ingestão calórica, auxiliando na fabricação de produtos com menor densidade energética ou com uma menor resposta glicêmica. O Litesse® consegue reduzir eficientemente o índice glicêmico de um produto alimentar - ingestão de 12g do produto com 50g de glicose resultou em um índice glicêmico de 89%, comparado com o índice glicêmico de 100% com a ingestão de 50g de glicose somente6. Foram publicados estudos clínicos em humanos para validar e documentar a melhoria na saciedade e a redução da ingestão calórica com Litesse®.

Evidências científicas sugerem que as fibras de soja, tais como FIBRIMTM, podem desempenhar uma função importante na redução e na regulação da glicose sanguínea. A adição de fibras de soja pode diminuir o índice glicêmico de um alimento, em comparação com o mesmo alimento sem fibras de soja, oferecendo assim possíveis benefícios para a saciedade e para o controle de peso7-8.

Dietas com alto teor de fibras são associadas à redução de peso, IMC mais baixo, esvaziamento gástrico prolongado e aumento da saciedade, além de usualmente apresentarem uma menor densidade energética. FIBRIM‏TM está entre os produtos que promovem maior saciedade. Um estudo avaliou os efeitos de saciedade que o produto da DuPont proporciona, baseado em nove gramas de fibras por refeição, incluindo 6.8g do produto. Entre os resultados, observou-se uma percepção significantemente menor de fome na refeição avaliada. Durante o período de análise os voluntários mantiveram o peso corporal9.

**Resultados comprovados das fibras DuPont‏TM Danisco®**

Os estudos comprovam que as soluções da DuPont Nutrição & Saúde podem ajudar a ingestão calórica, auxiliando a fabricação de produtos de menor densidade energética, ricos em fibras e que têm menor resposta glicêmica. O consumo de alimentos com alto teor de fibras e baixo índice glicêmico ajuda a moderar os níveis de açúcar no sangue, o que também pode eliminar a sensação de fome e promover a saciedade.

Litesse® pode facilitar o desenvolvimento e a produção de alimentos e bebidas direcionados à saciedade e ao controle de peso. A fibra ajuda na formulação de alimentos com redução calórica e menor densidade energética, além de aumentar o teor de fibras. Produtos alimentares feitos com a solução da DuPont apresentaram melhor saciedade, permitindo uma porção menor.

A solução da DuPont também pode ser usada para produzir alimentos e bebidas que possuam uma resposta glicêmica reduzida ou insignificante. Nos estudos, a fibra demonstrou reduzir o consumo de energia nas refeições seguintes e não compensar o consumo de energia durante o resto do dia, além de ser a única com eficácia comprovada da eliminação do apetite quando ingerida juntamente com o lanche do meio dia.

**Bibliografia**

1 - Anon (2004) Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. WHOT Technical Report Series, No. 916 (TRS).

2 - Anon (2006) World Health Organization Fact Sheet No. 311, September 2006.

3 - Bornet et al (2007). Appetite, 49 (3), 535-553.

4 - Thomas et al (2007). Cochrane Database of Systematic Reviews, 18(3), CD005105.

5 - Slavin and Green (2007). British Nutrition Foundation. Nutrition Bulletin, 32 (suppl.1), 32-42.

6 - Zhong Jie et al (2000). American Journal of Clinical Nutrition, 72, 1503-1509.

7 - Librenti et al (1992). Diabetes Care, 15, 111-113.

8 - Thomas et al (1988). American Journal of Clinical Nutrition, 48, 1048-1052.

9 - Anderson et al (2000). Nutrition Reviews, 67 (4), 188-205.

*\* Antonio Sergio Salles é especialista de Aplicação Sênior da DuPont.*

**DuPont Nutrição & Saúde**

*www.food.dupont.com*