

AValiação DA DIETA RICA EM FIBRAS PARA A REDUÇÃO DA OBESIDADE E DIABETES EM CAMUNDONGOS

Joice de Jesus Salomão*
Manuela Barreto do Nascimento**

As fibras alimentares vêm despertando interesse de especialistas das áreas de nutrição e saúde. São constituídas por fibras solúveis e insolúveis. As fibras solúveis são responsáveis, por exemplo, pelo aumento da viscosidade do conteúdo intestinal e redução do colesterol plasmático, já as fibras insolúveis aumentam o volume do bolo fecal, reduzem o tempo de trânsito no intestino grosso, e tornam a eliminação fecal mais fácil e rápida. Como um nutriente essencial, as fibras têm apresentado um papel crucial na manutenção da saúde, com ações de prevenção e proteção para várias doenças humanas. Sendo assim, alguns especialistas propõem que as fibras podem ser utilizadas no controle da obesidade e diabetes, pois não são digeridas pelo organismo e não fornecem calorias, elas dão uma sensação de saciedade mesmo se ingeridas poucas calorias. Logo, o objetivo deste trabalho é avaliar o efeito da dieta rica em fibras na redução da obesidade e diabetes em camundongos. Foram utilizados 28 camundongos machos da linhagem *Swiss*, divididos em dois grupos. O grupo controle receberá dieta comercial (n=14) e o grupo teste receberá dieta rica em fibras alimentares (aveia e semente de linhaça) (n=14), durante 30 dias, em ambos os grupos será fornecida água à vontade. O peso dos animais será aferido uma vez na semana e a coleta de sangue será realizada na ponta da cauda de cada animal para a determinação da glicemia, medida na primeira semana e ao final do experimento, utilizando-se o aparelho Accutrend GCT. Dessa maneira, espera-se que os animais alimentados com a dieta rica em fibras reduzirão a velocidade do aumento de peso e serão menos propensos a desenvolver diabetes do que animais alimentados com a dieta padrão. Sendo assim, esse trabalho poderá contribuir para confirmar que a ingestão de fibras é uma alternativa para controle de peso e diabetes.

Palavras-chave: Dieta. Saciedade. Poucas calorias.

* Graduanda de Nutrição na Faculdade Maria Milza – FAMAM. E-mail: ceijojs@hotmail.com.

** Professora da Faculdade Maria Milza - FAMAM. E-mail: manuelabarreto_@hotmail.com.