



MUDANÇAS, PERSPECTIVAS E TENDÊNCIAS SOCIOESPACIAIS:
15 ANOS DA FAMAM NO RECÔNCAVO DA BAHIA/BRASIL
8 A 10 DE NOVEMBRO DE 2018
FACULDADE MARIA MILZA



O EFEITO DO CONSUMO DA SOJA NA OBESIDADE: UMA REVISÃO

Aila Costa Barbosa*
Maiara Silva Santos*
Quênia Costa de Carvalho*
Roseane da Silva Pomponet*
Vanessa de Oliveira Almeida**

A obesidade é uma doença que acomete muitas pessoas atualmente e pode ser causados por vários fatores, sendo eles genéticos, endócrinos, metabólicos, pelo motivo da redução da atividade física ou aumento do consumo dietético. Na obesidade, as altas concentrações de insulina favorecem o aumento da síntese de ácidos graxos, hiperlipidemia, hipoglicemia, contribuindo para o aumento da sua resistência periférica e para o desenvolvimento da obesidade. A obesidade abdominal é um risco para saúde cardiovascular e está relacionada com o acúmulo de gordura na região abdominal. Esses fatores ocasionam desequilíbrio metabólico e funcional. Diante disso o presente trabalho propõe como objetivo principal revisar na literatura os benefícios da soja e como ela pode atuar no controle da obesidade. Quanto a questão metodológica foi feita uma pesquisa de artigos nas bases de dados BVS saúde, Scielo e Google acadêmico por meio das palavras-chave: proteína de soja, obesidade e saúde. Foram selecionados artigos do ano de 2010 a 2018 e dentre eles foram selecionados três artigos para leitura e análise. Após a leitura, pode-se observar que em estudos com humanos, a proteína de soja reduz o peso corporal, respaldando seus efeitos benéficos na obesidade, sendo a soja uma alternativa no controle dessa doença, pois fitoestrogénos da soja podem ser considerados como importantes fitoquímicos funcionais que agem preventivamente nas repercussões orgânicas sendo observadas em indivíduos obesos, atuando na promoção da saúde e no controle da obesidade, pois é um grande problema de saúde pública. Os fitoestrógenos presentes na soja agem sobre os adipócitos e hepatócitos através de ações hiperglicemiantes e termogênicas, o que contribui para a oxidação de ácidos graxos. A partir dessa revisão conclui-se que a soja pode ser recomendada na alimentação visando o controle da obesidade.

Palavras-chave: *Glycinemax L.*. Peso. Fitoestrogénos.

*Graduanda em Nutrição da Faculdade Maria Milza, ailagirt.pt@gmail.com, maissantos@hotmail.com, queniacosta06@hotmail.com, rosepamponet@hotmail.com.

**Professora Doutora da Faculdade Maria Milza. voagro@gmail.com