



FECHAMENTO AUTORIZADO
- PODE SER ABERTO PELA ECT

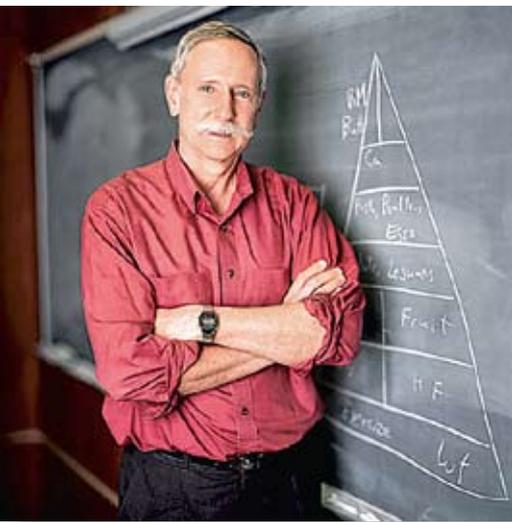
<input type="checkbox"/>	MUDOU-SE
<input type="checkbox"/>	ENDEREÇO INSUFICIENTE
<input type="checkbox"/>	NÃO EXISTE O Nº INDICADO
<input type="checkbox"/>	FALECIDO
<input type="checkbox"/>	DESCONHECIDO
<input type="checkbox"/>	RECUSADO
<input type="checkbox"/>	AUSENTE
<input type="checkbox"/>	NÃO PROCURADO
<input type="checkbox"/>	OUTROS

<input type="checkbox"/>	INFORMAÇÃO PRESTADA PELO PORTEIRO OU SÍNDICO
<input type="checkbox"/>	REINTEGRANDO AO SERVIÇO POSTAL EM / /

DATA: RUBRICA:

IMPRESSO - ANO 5 - Nº 23 - JANEIRO 2011

Prof. Willett confirma presença no Congresso de Nutrologia



A qualidade dos carboidratos na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis

* Walter Willett

Doença arterial coronariana, acidente vascular cerebral (AVC), diabetes e vários tipos de câncer são quase totalmente preveníveis através de ações como não fumar, praticar atividade física adequada e manter uma dieta de excelência. Muitas melhorias têm sido feitas na qualidade das gorduras, principalmente na substituição da gordura hidrogenada ou parcialmente hidrogenada por óleos vegetais insaturados.

Uma maior atenção tem sido adequadamente dada à qualidade dos carboidratos, principalmente pelo fato de que metade ou mais do total de energia ingerida diariamente na maioria das dietas é oriunda dos carboidratos. Isso cresce de importância em decorrência do aumento da resistência à insulina, que é consequência do aumento da adiposidade e

da inatividade física, potencializada pelo efeito adverso dos carboidratos na dieta.

Um consenso sobre a qualidade dos carboidratos tem sido difícil de ser alcançado, mas pelo menos duas dimensões têm sido consideradas importantes: o índice glicêmico e a quantidade de fibras, que deve ser interpretada não apenas como um indicador de fibras, mas também como contendo um grande número de nutrientes que são perdidos nos grãos refinados.

As evidências sobre os benefícios dos carboidratos com baixo índice ou baixa carga glicêmica na prevenção da síndrome metabólica ou do diabetes tipo 2 são convincentes. Também há fortes evidências sobre a redução da prevalência da doença cardiovascular. O consumo de carboidratos na forma de bebidas, como refrigerantes ou suco de frutas adoçados, tem potencializado o problema, principalmente pela forma fácil de um consumo exagerado.

Tradução: Dr. Paulo Henkin

Um dos maiores nomes da epidemiologia mundial, diretor da Escola de Nutrição Pública de Harvard e com inúmeros estudos na relação entre alimentos, saúde e doenças, o professor Walter Willett estará em São Paulo no dia 21 de setembro de 2011. A seguir sua mensagem a todos os médicos nutrólogos brasileiros e possível tema que abordará em nosso Congresso:

Expediente
BBN - Boletim Brasileiro de Nutrologia
Ano 6 – Nº 23 – Janeiro de 2011

Elaboração:
Barcelona Soluções Corporativas e
Relações Institucionais
Redação e edição:
Bruno Viécili e Monica Giacomini
Jornalista Responsável:
Dalila Alves (MTB-SP 10.107)

ABRAN - Associação Brasileira de Nutrologia

Rua Belo Horizonte, 976 – Centro
CEP 15801-150 - Catanduva (SP)
Tels. (17) 3523-9732 / 3524-4929
Tel./Fax: (17) 3523-3645
E-mail: abran@abran.org.br
www.abran.org.br

Conselho Editorial

Dr. Paulo Henkin (*supervisão de conteúdo*)
Dr. Carlos Alberto Nogueira de Almeida
Dr. Carlos Alberto Werutsky
Dr. Durval Ribas Filho
Dr. Eline de Almeida Soriano
Dr. Fernando Bahdur Chueire
Dra. Isolda Maduro
Dr. José Alves Lara Neto
Dr. José Eduardo Dutra de Oliveira
Dr. Julio Sérgio Marchini
Dr. Luís Roberto Querez
Dra. Maria Del Rosário Zariategui de Alonso
Dr. Nelson Lucif Jr.
Dr. Orsine Valente
Dr. Osman Gíóia
Dr. Paulo Francisco Masano
Dr. Paulo Giorelli
Dra. Socorro Giorelli
Dr. Valter Makoto Nakagawa
Dra. Vivian Suen

**CNNutro Curso Nacional de
Atualização em Nutrologia**

Inscrições pelo telefone (17) 3523-9732
Junto à secretaria da ABRAN

Local: Auditório Henry Nestlé - Av. Dr. Chucru
Zaidan, 246 – São Paulo (SP)

www.abran.org.br

Sujeito à disponibilidade
de vagas



**XV CONGRESSO
BRASILEIRO DE NUTROLOGIA**

XVI Conferência sobre Obesidade e
Síndrome Metabólica

VII Conferência de Direito Humano a
Alimentação Adequada

IX Annual Meeting International
Colleges For Advancements of
Nutrition

Data: 21, 22 e 23 de setembro de 2011

Local: Hotel Maksoud Plaza – São Paulo (SP)

www.abran.org.br/congresso

Editorial

Bem-vindos a mais uma edição do Boletim Brasileiro de Nutrologia, que agora está ainda mais científica e é mais uma oportunidade para atualização da nossa classe médica. Contamos com dois artigos médicos, o primeiro do Professor Walter Willett e sua participação na próxima edição do Congresso Brasileiro de Nutrologia, e o segundo do Dr. Altamir Vaz sobre a necessidade da bioimpedanciometria na prática nutrológica diária.

Além disso, contamos com uma matéria da Associação Médica Brasileira, que destaca que o presidente da entidade Dr. Jose Luiz Gomes do Amaral foi eleito para presidir também a Associação Médica Mundial, em 2012.

Ainda, temos uma nova seção de destaques, com novidades da Nutrologia e agenda científica.

Desejo a todos uma ótima leitura!

Dr. Durval Ribas Filho
Presidente da ABRAN



AMB na presidência da Associação Médica Mundial

José Luiz Gomes do Amaral, presidente da AMB, foi eleito para presidir a Associação Médica Mundial (WMA) em 2012. A eleição ocorreu em 16 de outubro, durante a Assembleia Geral da WMA, realizada em Vancouver, Canadá. É a terceira vez que um brasileiro assume o cargo máximo na entidade. O cirurgião catarinense Antônio Moniz de Aragão presidiu a WMA em 1961 e o dermatologista paulista Pedro Kassab em 1976.

Amaral representa o Brasil como integrante do Conselho da WMA desde 2005 e, há três anos, preside o Comitê de Assuntos Médicos Sociais (SMAC). Ainda no âmbito internacional, atualmente Amaral preside também a Comunidade Médica de Língua Portuguesa (CMLP), cargo assumido em março de 2010, durante o IV Congresso da CMLP, realizado na cidade de Maputo, em Moçambique. Representando o Brasil na Confederação Médica Latino-Americana e do Caribe (Confemel) e no Fórum Iberoamericano de Entidades Médicas, Amaral tem trabalhado pela integração das instituições de representação médica nesse contexto.

O recém-eleito presidente da WMA é especialista em Anestesiologia e Medicina Intensiva. É professor titular da disciplina de Anestesiologia, Dor e Medicina Intensiva da Universidade Federal de São Paulo. Desde 1994, é responsável, no Hospital São Paulo (Unifesp), pelos Centros de Ensino e Treinamento da Associação de Medicina Intensiva Brasileira e da Sociedade Brasileira de Anestesiologia. Gomes do Amaral foi reeleito presidente da Associação Médica Brasileira para a gestão 2008-2011.



A necessidade da Bioimpedanciometria na prática nutrológica diária

A medição da bioimpedância tecidual tem se mostrado um bom método para avaliação da composição corporal, pois, além do custo relativamente baixo e acessibilidade fácil, o método é de rápida execução, não invasivo e independe da habilidade do executor. O método foi introduzido por Thomasset em 1965 usando dois eletrodos com o objetivo de calcular a porcentagem de líquidos corporais.

O método evoluiu com a utilização de quatro eletrodos por Lukaski, que validou o método em 1986 permitindo análise de elementos que facilitam a avaliação da composição corporal, como

gordura corporal (GC), porcentagem de gordura corporal (%GC), massa livre de gordura (MLG) e água corporal total (ACT). Para que se tenha melhor precisão, é necessária a

utilização de equações validadas para cada população específica, baseadas na raça, gênero, idade, atividade física, atletas ou sedentários.

Método duplamente indireto de avaliação de composição corporal é validado através de estudos feitos com métodos indiretos: pesagem hidrostática, DEXA (*Dual Energy X-Ray Absorptiometry*), tomografia computadorizada, que são mais sensíveis e precisos, porém de difícil execução clínica, não só pela complexidade, mas também pelo custo.

Atualmente, para avaliação da composição corporal pela bioimpedância utiliza-se um equipamento tetrapolar unifrequencial, que mensura a resistência e permite calcular a água corporal total através das equações de Lukaski e Bolonchuk.

Utilizando-se o pressuposto de Brozek de que o corpo humano possui 73% de água, pode-se avaliar a composição corporal, utilizando-se um equipamento unifrequencial de 50 kHz e com uma corrente alternada senoidal de 500UA. A corrente emitida por dois eletrodos dis-

tais colocados um no membro superior direito outro no membro inferior direito e recebida por dois outros eletrodos proximais, colocados também um no membro superior e outro no inferior direito.

A água e seus íons, como bons condutores elétricos, favorecem a passagem da corrente, e a gordura como mal condutora produz a resistência e com as equações calcula-se a porcentagem de gordura corporal (GC%) e a porcentagem de água corporal total (ACT%). O Método Tetrapolar é frequentemente utilizado e com bons resultados e com validação já comprovada.

No dia a dia do consultório nutrológico, temos a necessidade e a obrigatoriedade científica de diagnosticar e de prescrever. Esta tarefa terá muito mais acurácia e benefício para o nosso paciente se dispusermos de métodos e ferramentas precisas que definam a composição corporal do paciente. O IMC, cálculo de tanta validade epidemiológica, deixa a desejar em muitos casos pela imprecisão da definição da composição corporal – pode induzir ao erro na prescrição de uma dieta hipocalórica em paciente com IMC elevado à custa de massa magra aumentada; esta situação seria prontamente evitada quando da realização da bioimpedanciometria.



Congresso apresentou estudo sobre consumo de sobremesas

A 14ª edição do Congresso Brasileiro de Nutrologia, ocorrido em setembro na capital paulista, apresentou à imprensa nacional os resultados de um estudo da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) que mapeou o perfil de consumo de sobremesas do brasileiro. Os dados foram coletados pela Liga de Nutrologia junto a 2.700 pessoas entre 18 e 80 anos.

A pesquisa identificou que mais de 60% das pessoas consomem sobremesas regularmente. E esse consumo tem alta prevalência de açúcares: 69% das pessoas prefere comer chocolates, pudins, gelatinas, doces e outras guloseimas açucaradas após as refeições.

“A opção, nas sobremesas, por alimentos de alto índice glicêmico e que estimulam maior produção de insulina pelo pâncreas pode levar a aumento do peso corporal e do risco de doenças cardiovasculares”, analisou o presidente da ABRAN, Dr. Durval Ribas Filho. “É preciso atentar para não ultrapassar em muito as necessidades de ingestão calórica diária, ingerindo sobremesas em excesso após ter a fome saciada nas refeições.”

O estudo também apontou que a satisfação com o próprio peso é menor entre as pessoas que costumam comer sobremesas com mais frequência, enquanto aumenta entre aqueles que dispensam o postasto.

Sobremesas preferidas do brasileiro

Frutas	26%
Chocolates	13%
Gelatinas	10%
Doces de frutas	9%
Pudins	9%
Doce de leite	8%
Sorvete	7%
Bolo	6%
Bala	4%
Outros	3%

DESTAQUES

A **soja** teve atenção especial na Conferência Anual do Instituto Americano para Pesquisas em Câncer (AICR), que aconteceu no último mês de outubro, em Washington, DC: isoflavonas derivadas da soja têm se mostrado protetoras contra o câncer de mama; também uma complexa interação entre os derivados da soja e a microbiota intestinal aparece como protetora contra alguns tipos de câncer, entre os quais o de próstata.



A **Vitamina D** cresce em importância na prevenção de vários tipos de câncer, inclusive o de mama, segundo pesquisas apresentadas na Conferência Anual do AICR.

A relação entre **obesidade** e câncer de cólon foi demonstrada por vários trabalhos de pesquisa multicêntricos. Por outro lado, o consumo de frutas, legumes e verduras apresenta uma relação inversa com a prevalência do câncer de cólon, de acordo com pesquisa realizada pelo Imperial College London.

Agende-se:

A 51ª Conferência Anual da Associação Americana de Cardiologia sobre alimentação, atividade física e doença cardiovascular (DCV), será em Atlanta, GA, entre 22 e 25/3/2011. Vale a pena conferir, é um excelente evento abordando somente a prevenção da DCV (www.my.americanheart.org). Em Atlanta fica o museu da Coca-Cola que merece ser visitado. Quem puder "esticar", um passeio pelo Sul da Flórida será inesquecível.



Prêmio Henri Nestlé

2ª Edição



Depois do incentivo, o reconhecimento.

A segunda edição do **Prêmio Henri Nestlé** chegou ao final. A Nestlé agradece a todos os participantes e parabeniza os premiados pela qualidade dos trabalhos apresentados que resultaram no sucesso desta edição.

Confira a classificação final no site:
www.nestle.com.br/phn

Prêmio Henri Nestlé

Um incentivo à pesquisa científica, promovendo nutrição, saúde e bem-estar.