

Fibras Alimentares no Combate à Obesidade

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Camila De Oliveira Pereira

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

As fibras alimentares desempenham papel fundamental no combate à obesidade, atuando na regulação do apetite, da digestão e do metabolismo energético. Elas promovem maior saciedade por retardarem o esvaziamento gástrico e aumentarem o volume do bolo alimentar, o que reduz a ingestão calórica total ao longo do dia. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo contextualizar a importância das fibras alimentares no combate à obesidade. O tipo de pesquisa realizada foi uma revisão de literatura, onde foram pesquisados artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO), sendo selecionados trabalhos publicados nos últimos dez anos. Os resultados apontaram que as fibras solúveis, encontradas em alimentos como aveia, frutas e leguminosas, aumentam a viscosidade do conteúdo gástrico, retardando o esvaziamento do estômago e promovendo uma maior sensação de saciedade, o que leva a uma menor ingestão de alimentos. Elas também reduzem a absorção de glicose e gorduras, auxiliando no controle da glicemia e do colesterol. Já as fibras insolúveis, presentes em cereais integrais e vegetais, aumentam o volume fecal e estimulam o trânsito intestinal, contribuindo para o bom funcionamento digestivo. Assim, o consumo regular de fibras alimentares favorece o equilíbrio energético, a saciedade e o controle do peso corporal na obesidade.