



O PAPEL DA FIBRA ALIMENTAR NO METABOLISMO HUMANO

EL PAPEL DE LA FIBRA DIETÉTICA EN EL METABOLISMO HUMANO

THE ROLE OF DIETARY FIBER IN HUMAN METABOLISM

Ester Borges Silveira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3034-0265>

Acadêmica de Nutrição; 7º Período, da Faculdade Adventista da Bahia (FADBA) Cachoeira – BA. Email: esterborgessilveira@gmail.com

Milena Samara Nogueira da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2397-6793>

Acadêmica de Nutrição; 7º Período, da Faculdade Adventista da Bahia (FADBA) Cachoeira – BA. Email: millenasamara7@gmail.com

Gabrielly Sobral Neiva

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4040-6454>

Docente de Nutrição da Faculdade Adventista da Bahia (FADBA) Cachoeira – BA.
Email: gabrielly.neiva@adventista.edu.br

Iorrana Índira dos Anjos Ribeiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9602-1708>

Docente de Nutrição da Faculdade Adventista da Bahia (FADBA) Cachoeira – BA.
Email: iorrana.ribeiro@adventista.edu.br

RESUMO SIMPLES

Introdução: As Fibras alimentares são carboidratos de resistente digestão e absorção no intestino delgado, definidas como não digeríveis. Elas podem ser classificadas em solúveis e não solúveis. Ademais, os efeitos benéficos da fibra alimentar estão majoritariamente relacionados, pela comunidade científica e social, a melhoria do trânsito intestinal, por ser, em parte, fermentada no intestino grosso, além de favorecer o pH do cólon e a formação de subprodutos importantes para a fisiologia humana. No entanto, entender o papel da fibra alimentar sobre o metabolismo humano, visto que abrange todas as reações do organismo para a manutenção da vida, é essencial, podendo até contribuir para prevenção e tratamento de doenças metabólicas.

Objetivo: O objetivo deste projeto é compreender o papel desempenhado pela fibra alimentar consumida diariamente, em quantidade e qualidade ideal, no metabolismo humano.

Metodologia: Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, a qual será realizada em quatro bancos de dados: SciELO, PubMed, BVS e LILACS. Exclui-se desta pesquisa os resumos, as dissertações e os relatos de casos ou os artigos publicados



há mais de 15 anos. As estratégias de busca para as bases de dados foram definidas por termos relacionados a fibra dietética: Dietary fiber; Metabolic Processes; metabolic diseases; metabolic syndrome, Nutritional therapy. Seu desenvolvimento ocorre através de perguntas objetivas entre perspectivas positivas e negativas sobre o tema proposto a fim de comparar suas variantes, assim dando possibilidade de novas pesquisas relacionadas.

Resultados esperados: Sabendo que a fibra alimentar desenvolve um papel importante no organismo, espera-se encontrar fatores positivos que evidenciam a capacidade de mudanças e soluções para doenças metabólicas bem como a manutenção do trato intestinal. Através de pesquisas primárias, entende-se que dietas ricas em fibras alimentares são importantes para o controle do diabetes, melhora o controle glicêmico e lipídico, diminuição do peso corporal pelo aumento da saciedade, e do processo inflamatório, além da redução na mortalidade prematura. (REYNOLDS; AKERMAN; MANN, 2020). Dessa forma, utilizar a fibra dietética como parte da terapia nutricional no tratamento de doenças metabólicas, e principalmente na prevenção, é essencial para o avanço da nutrição clínica voltada para prevenção e tratamento de patologias. (CRONIN et al., 2021)

Descritores: Fibra dietética; Processos Metabólicos; doenças metabólicas; síndrome metabólica; Terapia nutricional.

Eixo temático: Ciências da Saúde- Nutrição.