

ESTRATÉGIAS NUTROLÓGICAS NO MANEJO DA OBESIDADE: ABORDAGENS ATUAIS E IMPACTO CLÍNICO

Leticia Meneses dos Santos¹; Nalber Furtado Nalesso²; Gabriel Frasson Peregrino³; Lahis Nogueira Camatta Chaves⁴; Ana Carolina Mattede Fiório⁵; Yvilla Bernardo Peçanha⁶; Roselena Abreu Guedes⁷; Amanda Tebaldi dos Reis⁸; Mariana Grillo Pedruzzi⁹; Gabriel Tofano Veloso¹⁰

leticiamenesesds@gmail.com

Introdução: A obesidade é uma doença crônica, progressiva e multifatorial, caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo e associada a importantes complicações metabólicas, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial sistêmica, dislipidemias e doenças cardiovasculares. Seu tratamento representa um desafio crescente na prática clínica, exigindo estratégias eficazes e sustentáveis. Nesse contexto, a nutrologia assume papel fundamental, atuando na avaliação do estado nutricional, na prescrição de planos alimentares individualizados e na promoção de mudanças no estilo de vida, visando não apenas a perda de peso, mas também a melhora global da saúde metabólica. **Objetivo:** Analisar as principais estratégias nutrológicas utilizadas no tratamento da obesidade, destacando seus efeitos sobre o controle ponderal, parâmetros metabólicos e prevenção de comorbidades associadas. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura entre novembro de 2025 e fevereiro de 2026, utilizando a base de dados PubMed. A busca foi conduzida por meio dos descritores (DeCS) “Obesity” AND “Nutrition Therapy”. Foram incluídos estudos originais, revisões sistemáticas e meta-análises publicados nos últimos 5 anos, com acesso gratuito ao texto completo e adequado rigor metodológico. Excluíram-se estudos duplicados, com amostras reduzidas ou com resultados inconclusivos. Ao final do processo de seleção, 6 estudos foram considerados relevantes para a análise. **Resultados e Discussão:** Os estudos avaliados demonstram que a terapia nutrológica constitui pilar essencial no manejo da obesidade, sendo baseada na restrição calórica individualizada, adequação da distribuição de macronutrientes e incentivo ao consumo de alimentos in natura e minimamente processados. Estratégias como dietas hipocalóricas balanceadas, dietas com baixo índice glicêmico e acompanhamento nutricional regular mostraram impacto positivo na redução do peso corporal e da circunferência abdominal. Observou-se também melhora significativa da resistência insulínica, do perfil lipídico e dos marcadores inflamatórios. Além disso, a identificação e correção de deficiências de micronutrientes, como vitamina D, vitamina B12 e ferro, contribuem para melhores desfechos clínicos e maior adesão ao tratamento. A associação da terapia nutrológica com mudanças comportamentais e estímulo à atividade física mostrou-se determinante para a manutenção da perda de peso a longo prazo. **Conclusão:** A abordagem nutrológica é indispensável no tratamento da obesidade, promovendo benefícios que vão além da perda ponderal, com melhora do controle metabólico e redução do risco de comorbidades. A utilização de estratégias individualizadas, baseadas em evidências científicas, contribui para resultados mais eficazes e sustentáveis no manejo dessa condição crônica.

Palavras-chave: Obesidade; Nutrologia; Terapia nutricional; Síndrome metabólica.

Área Temática: Temas Livres em medicina.