

ANÁLISE DO ESTILO DE VIDA DE PACIENTES COM SÍNDROME METABÓLICA DE MARINGÁ E REGIÃO

José Eduardo Sesnick de Oliveira (PIBIC/CNPq/FA/Uem), Ana Paula Sokolowski de Lima (Participante), Jeane Eliete Laguila Visentainer (Orientador). E-mail: ra123919@uem.br

Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, Maringá, PR.

Área e subárea do conhecimento: Ciências da saúde / Farmácia

Palavras-chave: Estilo de vida; Síndrome metabólica; Medula óssea.

RESUMO

Nas últimas décadas, o avanço tecnológico e mudanças nos hábitos cotidianos contribuíram para o aumento do sedentarismo e do consumo de alimentos ultraprocessados, elevando a prevalência da obesidade e da Síndrome Metabólica (SM). Esta, caracterizada por obesidade abdominal, hipertensão, dislipidemia e resistência à insulina, está fortemente associada ao risco de diabetes tipo 2. O estudo analisou 200 doadores de medula óssea da 15ª Regional de Saúde de Maringá, identificando 27 casos de SM por meio de questionários, exames físicos e laboratoriais. Destes, 96,3% apresentaram circunferência abdominal aumentada, 51,8% tinham obesidade grau I e cerca de 60% mostraram alterações em HDL e triglicerídeos. Embora apenas 26% tivessem diagnóstico prévio de hipertensão, 81,4% apresentaram pressão elevada. Além disso, 44,4% não praticavam atividade física e 11,1% consumiam predominantemente alimentos ultraprocessados. Esses dados destacam a relação da SM com fatores modificáveis do estilo de vida, mostrando a importância do rastreamento precoce, da prática regular de atividade física e de intervenções nutricionais. Conclui-se que a adoção de estratégias preventivas mais eficazes pode contribuir para o controle da SM, redução do risco cardiovascular e diminuição da mortalidade precoce associada à doença.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, mudanças no estilo de vida, como a mecanização do trabalho, o avanço tecnológico, a falta de tempo e a melhoria dos meios de transporte, contribuíram para o aumento do sedentarismo e do consumo de alimentos ultraprocessados. Esse cenário resultou no crescimento expressivo da obesidade, considerada atualmente uma pandemia global. Em paralelo, observa-se o aumento da incidência da Síndrome Metabólica (SM), um conjunto de fatores de risco que inclui obesidade abdominal, hipertensão, dislipidemia e resistência à insulina, fortemente associado ao desenvolvimento do diabetes tipo 2.

Diversos estudos apontam que mudanças no estilo de vida, especialmente a prática de atividade física, são fundamentais para prevenir e reverter a SM. No entanto,

para que haja impacto significativo nos marcadores bioquímicos e no prognóstico clínico, a atividade física precisa ser realizada com intensidade adequada.

Este estudo tem como objetivo avaliar a prevalência da SM entre doadores de medula óssea de Maringá e região, por meio da análise do estilo de vida, com ênfase na prática de exercícios, alimentação e histórico familiar, e em resultados de exames físicos e laboratoriais. Os dados obtidos podem contribuir para a compreensão dos fatores predominantes na manutenção da SM, reforçando a importância de estratégias preventivas mais eficazes, com foco na promoção da atividade física intensa e regular (HERNANDEZ RUIZ DE EGUILAZ, M. et al, 2016).

MATERIAIS E MÉTODOS

Foram utilizados os dados dos mesmos pacientes do estudo realizado em 2024, onde para classificar pacientes com Síndrome Metabólica (SM) aplicou-se um questionário sobre doenças crônicas e hábitos de vida, além de aferições físicas (pressão arterial, peso, altura e circunferência abdominal) e exames laboratoriais (HDL, triglicerídeos e glicemia, sem jejum). Foram considerados critérios de SM: obesidade abdominal, hipertensão, HDL reduzido, triglicerídeos elevados e glicemia fora do valor de referência de acordo com os critérios do NCEP-ATP III. O diagnóstico de SM foi considerado quando ao menos três critérios estavam presentes. A amostra foi composta por 200 doadores de medula óssea da 15ª regional de saúde, sendo 89 homens (44,5%) e 111 mulheres (55,5%), de diferentes faixas etárias. Foram constatados 27 casos de síndrome metabólica dentre a população estudada, os quais foram utilizados para a realização dessa pesquisa. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer no CAAE nº 55528222.9.3001.0104.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O elevado consumo calórico da alimentação contemporânea, aliado ao sedentarismo, tem sido apontado como um dos principais responsáveis pelo aumento expressivo da obesidade na sociedade atual. Esse cenário está diretamente relacionado ao crescimento de condições como a Síndrome Metabólica e o diabetes tipo 2. Os dados deste estudo reforçam essa relação, uma vez que 96,3% dos participantes com SM apresentaram circunferência abdominal acima dos valores de referência, 44,4% estavam com sobrepeso e 51,8% foram classificados com obesidade grau I. Quando analisados os valores de HDL e triglicerídeos, esses estavam alterados em cerca de 60% dos casos. Sendo assim, os indicadores reportam um quadro preocupante de acúmulo adiposo, especialmente na região abdominal, reconhecidamente associada ao maior risco metabólico e cardiovascular. A discrepância entre o número de pacientes com diagnóstico prévio de hipertensão (apenas 26%) e a elevada proporção com pressão arterial acima dos valores de referência no momento da avaliação (81,4%) reforça os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2023, que estimam que 46% dos adultos hipertensos desconhecem sua condição. Além disso, o fato de 74% dos avaliados apresentarem

histórico familiar de hipertensão, conforme ressaltado na tabela 1, acentua a necessidade do rastreio precoce, especialmente em grupos de risco, como preconiza a própria OMS, que alerta para a baixa taxa de diagnóstico (42%) e controle (21%) da doença. Diante disso, torna-se evidente que a subnotificação e o subdiagnóstico contribuem significativamente para a manutenção da hipertensão como uma das principais causas de morte prematura no mundo, o que reforça a urgência de estratégias de detecção e intervenção oportunas.

Já quando se analisa os hábitos de vida, 44,4% não realizam atividade física, que é um fator determinante para o desenvolvimento e manutenção da síndrome metabólica. Isso pois o alto nível de atividade física diária está associado a menores níveis de pressão arterial em repouso, é eficaz para a prevenção e controle do diabetes do tipo 2, aumenta níveis de HDL colesterol e reduz níveis de triglicérides, LDL e VLDL colesterol, comparados a indivíduos sedentários (CIOLAC, E. G. org., 2004)

Em nossa análise, como consta na tabela 1, aproximadamente 11,1% dos pacientes relataram consumir predominantemente alimentos ultraprocessados ao longo do dia, enquanto os demais afirmaram manter uma alimentação considerada "saudável". Considerando que os benefícios do exercício físico podem ser potencializados quando associados a intervenções nutricionais voltadas para a reeducação alimentar, torna-se fundamental avaliar os hábitos alimentares desses pacientes em sua rotina diária.

Tabela 1

Variável	n/N	%
Dx de Hipertensão	7/27	26,0%
Família com Hipertensão	20/27	74,0%
Dx de DM2	2/27	7,5%
Família com Diabetes	15/27	55,5%
Dx de Hipercolesterolemia	6/27	22,2%
Família com Hipercolesterolemia	13/27	48,1%
Não realiza atividade física	12/27	44,4%
Leve atividade física	1/27	3,7%
Moderada atividade física	11/27	40,7%
Vigorosa atividade física	3/27	11,1%
Fumante	1/27	3,7%
Álcool	3/27	11,1%
Má alimentação	3/27	11,1%

Dados qualitativos da pesquisa em relação aos pacientes com SM.
Legenda: Dx=Diagnóstico; DM2=Diabetes Mellitus tipo 2

No grupo caso (n = 27), os diagnósticos de hipertensão (26%), diabetes tipo 2 (7,5%) e hipercolesterolemia (22,2%) foram muito mais frequentes que no controle (3,5%, 0,6% e 4,6%, respectivamente), apesar de prevalências semelhantes de história familiar dessas condições. Esse achado sugere que, embora a predisposição genética seja importante, a elevada presença de fatores de risco no grupo caso — como obesidade abdominal (96,3%), dislipidemia (HDL baixo em

59,2% e triglicerídeos elevados em 63%) e pressão arterial alterada (81,4%) — parece exercer papel importante na manifestação clínica das doenças.

CONCLUSÕES

Os dados obtidos realçam que a Síndrome Metabólica pode estar relacionada a fatores modificáveis do estilo de vida, como sedentarismo, alimentação inadequada e ausência de diagnóstico precoce. A alta prevalência de alterações metabólicas, especialmente entre indivíduos com histórico familiar de hipertensão e obesidade abdominal, reforça a necessidade de estratégias preventivas mais eficazes. Assim, destaca-se a importância de programas de rastreamento, incentivo à prática regular de atividade física e educação nutricional como pilares fundamentais para o controle e reversão da SM, contribuindo para a redução do risco cardiovascular e da mortalidade precoce.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Laboratório de Imunogenética da UEM (Imunogen) e ao Hemocentro Regional de Maringá por ceder a vasta gama de dados que possui e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq pelo financiamento da bolsa de pesquisa.

REFERÊNCIAS

HERNANDEZ RUIZ DE EGUILAZ, M. et al.. Cambios alimentarios y de estilo de vida como estrategia en la prevención del síndrome metabólico y la diabetes mellitus tipo 2: hitos y perspectivas. *Anales Sis San Navarra*, Pamplona, v. 39, n. 2, p. 269-289, agosto 2016. Disponível em: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272016000200009&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 14 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Global report on hypertension: the race against a silent killer. Genebra: OMS, 2013. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>. Acesso em: 24 mai. 2025.

CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V.. Exercício físico e síndrome metabólica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 10, n. 4, p. 319–324, jul. 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922004000400009>. Acesso em: 15 jun. 2025.