

Resumo da Dissertação Final – Ana Paula Gava

A perimenopausa é caracterizada pela redução da produção de estrogênio, o que leva ao aumento do estresse oxidativo corporal e conseqüentemente à disfunção endotelial e inflamação vascular, induzindo ao aumento do risco de doenças cardiovasculares. A semente de linhaça possui quantidades consideráveis de fibras alimentares, antioxidantes, lignanas, ácido α -linolênico (ALA) e compostos fenólicos, que podem atenuar os efeitos adversos da perimenopausa. Este trabalho objetivou determinar a influência do consumo das linhaças marrom e dourada sobre os perfis antropométrico e lipídico e marcadores de estresse oxidativo em mulheres com excesso de peso na perimenopausa. As linhaças marrom e dourada foram avaliadas em termos de composição centesimal e concentração de compostos fenólicos totais e atividade antioxidante. O estudo foi aplicado em 30 voluntárias, alocadas em três grupos, grupo controle (que não recebeu linhaça), grupo linhaça marrom e o grupo linhaça dourada. Todos os grupos receberam planejamento alimentar com redução de 250 kcal/dia e orientações nutricionais. As mulheres dos grupos LM e LD foram suplementadas por 12 semanas com 40 g de farinha de linhaça ao dia. Após o período experimental foram avaliados perfil antropométrico e composição corporal, pressão, perfil lipídico, capacidade antioxidante sérica e a peroxidação lipídica, por dosagem de malondialdeído e lipoproteína de baixa densidade oxidada. Para tal, foram coletadas amostras de sangue venoso no início e ao final do período de intervenção. Foi realizado teste t ($\alpha=5\%$) para comparação das médias dos tempos finais e iniciais de cada grupo e ANOVA acompanhada de Tukey ($\alpha=5\%$), para a comparação entre os grupos. A linhaça marrom foi a que apresentou maior atividade antioxidante e não houve diferença entre as linhaças quanto à concentração de compostos fenólicos. A linhaça dourada foi a mais eficaz em diminuir peso, IMC, circunferência da cintura e massa gorda. E ainda foi o único grupo ao se diferenciar do controle quanto a fração LDL-c. Porém, não foi verificado aumento da atividade antioxidante sanguínea e nem redução da peroxidação lipídica sérica após a suplementação com as linhaças nos grupos experimentais. Pode-se concluir que, a linhaça dourada foi a mais eficaz para a diminuição de parâmetros antropométricos e fração LDL-c.