

Efetividade de Mindfulness e Mindful Eating na Atenção Básica em Mulheres com excesso de peso

SALVO V¹, CURADO DF⁴, KRISTELLER J³, SCHVEITZER MC², FAVARATO ML¹,
DEMARZO M¹

desalvo@terra.com.br

1. Mente Aberta - Universidade Federal de São Paulo; 2. Indiana State University, USA;
3. NEPSIS – Universidade Federal de São Paulo

PALAVRAS-CHAVE: Mindfulness, Atenção Básica, Obesidade.

A obesidade apresenta-se hoje como endêmica no Brasil e no mundo, onerando indivíduos e sistemas de saúde. De caráter multifatorial, tem na mudança de estilo de vida sua base de intervenção, em especial voltada ao hábito alimentar e atividade física. Em mais de 30 anos de pesquisas, em 195 países, as prevalências de obesidade não foram reduzidas; há necessidade da introdução de novas abordagens, mesmo que como tratamento complementar, para melhorar estes resultados e evitar o aparecimento de comorbidades. Este estudo, pioneiro no mundo, com este delineamento e tamanho de amostra, teve como objetivo comparar a efetividade de um programa de 10 semanas de mindfulness e um programa de 10 semanas de mindful eating e o grupo controle. Intervenções baseadas em Mindfulness vem sendo utilizadas para melhorar o comportamento alimentar e o estado nutricional. A amostra foi composta por mulheres adultas, de baixa renda e com IMC \geq 25 e <40kg/m² das Unidades Básicas de Saúde (UBSs) da Região Sul de São Paulo. As participantes (n=284), provenientes de 9 UBSs, foram randomizadas em três grupos: controle, mindfulness e mindful eating. Foram realizadas medidas antropométricas (peso, altura e perímetro de cintura) e medidas de composição corporal, além da aplicação de escalas psicométricas e coleta de exames bioquímicos no baseline, pós-intervenção e follow-up (3meses). Foi realizada análise por protocolo (PP) e realizada a análise “Intention to Treat” (ITT) com todas as participantes da randomização, além de imputações múltiplas. Os grupos, tanto de mindfulness, quanto de mindful eating apresentaram melhora do comportamento alimentar em relação ao controle e redução da compulsão alimentar após a intervenção e no follow-up (p<0,05). No grupo de mindful eating a redução foi de 42,4% (pré/follow-up) e no de mindfulness de 34,1%. Ainda que sem significância estatística para mudança de peso, a tendência mostrou-se mais favorável ao programa de mindful eating, que em média apresentou uma perda de 2,22kg vs 1,14kg no grupo de mindfulness e um ganho de 0.98kg para o grupo controle. Em relação a exames bioquímicos, apenas o colesterol, para o grupo de minful eating, em relação ao grupo de mindfulness, na análise PP e ITT, apresentou, em média redução (186.11 vs 179.02mg/dL). O programa de mindful eating mostrou-se ligeiramente superior ao de mindfulness e ao controle na melhora do comportamento alimentar e redução da compulsão alimentar em mulheres com excesso de peso e baixa renda.