
Circunferência da cintura e relação cintura/estatura como ferramentas de prognóstico de doenças cardiometabólicas: aplicabilidade em contexto de pandemia¹

Myrlla MELO²
Faculdade Laboro, MA

RESUMO

O objetivo deste estudo foi elencar e comparar a magnitude da relação entre medidas antropométricas e fatores de risco de desenvolvimentos de doenças cardiovasculares e metabólicas e transpô-las à um ebook, para que sirva como material educativo e instrutivo aos pacientes ou clientes em potencial os quais se submetem à consulta nutricional virtual.

PALAVRAS-CHAVE: Antropometria; Risco; Doenças cardiometabólicas; pandemia.

O surgimento da pandemia no ano de 2019 e mudanças no estilo de vida associadas à necessidade de confinamento dos indivíduos trouxe à tona, no aspecto nutricional, a necessidade de adaptação das formas de avaliação dos pacientes, uma vez que os atendimentos nutricionais aconteciam de forma remota, via plataformas que permitiam a transmissão de imagem e vídeo.

Na impossibilidade então dos pacientes serem avaliados ao vivo tanto com relação às medidas antropométricas quanto no que tange à realização de exames bioquímicos, tornou-se salutar informar os pacientes sobre como eles poderiam aferir algumas medidas antropométricas, utilizando “lâminas educativas” (material instrutivo no formato pdf ou jpeg) como manual para a realização das medições, o que substituiu a avaliação antropométrica do nutricionista (a qual estava em desuso naquele íterim).

Dessa forma o objetivo deste trabalho de produção e inovação foi elencar e comparar a magnitude da relação entre circunferência da cintura e relação cintura/estatura e fatores de risco de desenvolvimentos de doenças cardiovasculares e metabólicas, com o intuito de desenvolver um ebook educativo e instrutivo que possibilite a avaliação nutricional em pacientes atendidos virtualmente.

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 24 de novembro de 2021.

² Aluno do curso de pós graduação em Nutrição Clínica Funcional, e-mail: myrllamaciel@gmail.com

As variáveis antropométricas utilizadas neste trabalho são indicadores³ que quando comparados com parâmetros previamente estabelecidos nos permitem julgar o estado nutricional e inclusive inferir um prognóstico nutricional dos pacientes.

A circunferência da cintura, medida feita no menor perímetro da região abdominal, é importante no que tange a verificação de adiposidade (acúmulo de gordura) visceral e subcutânea⁴ e também está fortemente relacionado à resistência à insulina.⁵

A vantagem da medida da relação cintura/ estatura consiste na regulação direta da gordura presente na região abdominal com a estatura do indivíduo, o que permite a utilização de um ponto de corte único independente do sexo e da etnia.⁶

Quando relacionamos SARS-Cov 2, obesidade e riscos cardiometabólicos torna-se importante ressaltar o impacto do confinamento das pessoas durante a pandemia na composição corporal destas uma vez que alterações no sono, devido a problemas como estresse e ansiedade (muito comum no contexto supracitado) causam consequências no comportamento alimentar dos indivíduos, conforme corrobora L.O Sauro C, et al. (2008)⁷ quando afirma que a submissão ao estresse crônico estimula a liberação do hormônio cortisol, o qual por sua vez aumenta o metabolismo energético, estimulando a ingestão de alimentos e além disso estimula uma menor secreção de leptina (hormônio relacionado à sensação de saciedade) e uma maior secreção de grelina (hormônio relacionado à sensação de fome), o que contribui para um quadro de excesso de peso.

Dessa forma, cabe lembrar que as doenças crônicas não transmissíveis como: diabetes mellitus tipo 2, acidente vascular encefálico, hipertensão arterial, apneia do sono, cânceres hormonais e osteoartrite assim como a doença hepática gordurosa não alcoólica tendem a aumentar quando há um aumento da obesidade.⁸

³ As variáveis assumem a denominação de indicadores do estado nutricional quando se utiliza um padrão de referência que possibilita a classificação da condição nutricional em que o indivíduo se encontra. (Rossi, Luciana. Avaliação nutricional : novas perspectivas / Luciana Rossi, Lúcia Caruso, Andrea Polo Galante. 2. e d. Rio de Janeiro : Guanabara Koogan, 2015. p.374)

⁴Rossi, Luciana. Avaliação nutricional : novas perspectivas / Luciana Rossi, Lúcia Caruso, Andrea Polo Galante. 2. e d. Rio de Janeiro : Guanabara Koogan, 2015. p.131.

⁵ Mahan, L. K.; Escott-Stump, S. ; Raymond, J.L. **Krause**. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 14ª Edição, Ed. Elsevier, 2018. p. 1460.

⁶ Pitanga FJG, Lessa I. Razão cintura-estatura como discriminador do risco coronariano de adultos. Rev Assoc Med Bras 2006, p. 157.

⁷ L.O, Sauro C, Ravaldi C, Cabras PL, Faravelli C, Ricca V. Stress, hypothalamic-pituitary-adrenal axis and eating disorders. Neuropsychobiology. 2008.

Com relação à circunferência da cintura, ressalta-se que quando o perímetro do homem for maior que 102cm e o da mulher for maior que 89cm há indício de risco de doenças cardiometabólicas equivalente a um IMC de 25 a 34Kg/m². Quando nos referimos à população idosa, a circunferência da cintura está fortemente correlacionada ao índice de sensibilidade à insulina. Assim como o ponto de corte utilizado para relação cintura estatura foi de 0,5, entendendo que quem obtiver um resultado maior que este, já estará correndo riscos cardiometabólicos (Milagres, et al. 2019)⁹

A relação cintura/estatura avalia a quantidade de tecido adiposo presente na região abdominal do indivíduo em relação à estatura dele, pois sabe-se que o depósito de gordura na região abdominal está diretamente relacionado à presença de gordura visceral, como relata Wajchenberg(2013) quando cita que o tecido adiposo visceral (obesidade visceral) excessivo sob o peritônio e na cavidade intra-abdominal está altamente correlacionada com a resistência à insulina e diabetes.

Esses indicadores são boas medidas a serem utilizadas no contexto citado no início deste trabalho pois são de fácil medição, não requerem a utilização de equipamentos especiais e tem boa relação com fatores de risco relacionados ao modo de se alimentar, indicando ao paciente a necessidade da reeducação alimentar a fim de evitar danos mais graves à saúde.

REFERÊNCIAS

L.O, Sauro C, Ravaldi C, Cabras PL, Faravelli C, Ricca V. Stress, hypothalamic-pituitary-adrenal axis and eating disorders. *Neuropsychobiology*. 2008.

Mahan, L. K.; Escott-Stump, S. ; Raymond, J.L.**Krause**. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 14^a Edição, Ed. Elsevier, **2018**.

Milagres, L.C.et al. Ciência e Saúde Coletiva. Relação cintura-estatura e índice de conicidade estão associados à fatores de risco cardiometabólicos em idosos, 2019.

⁸ Mahan, L. K.; Escott-Stump, S. ; Raymond, J.L.Krause. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 14^a Edição, Ed. Elsevier, 2018.

⁹ Milagres, L.C.et al. Relação cintura-estatura e índice de conicidade estão associados à fatores de risco cardiometabólicos em idosos, 2017.

Rossi, Luciana. Avaliação nutricional : novas perspectivas / Luciana Rossi, Lúcia Caruso, Andrea Polo Galante. 2. ed. Rio de Janeiro : Guanabara Koogan, 2015. p.131.

Pitanga FJG, Lessa I. Razão cintura-estatura como discriminador do risco coronariano de adultos. Rev Assoc Med Bras 2006, p. 157.

Wajchenberg BL. Subcutaneous and visceral adipose tissue: their relation to the metabolic syndrome. Endocrine Reviews. 2013.