



INGESTÃO CETOGÊNICA COMO ESTRATÉGIA PARA REDUÇÃO DA OBESIDADE

SARAH GABRIELLY GUIMARÃES SOUZA; ANA JULIA DE SOUSA CASTRO; FABRINY GONZAGA DA SILVA; GABRIELA DE OLIVEIRA SILVA; RAFAELLA COSTA ALVES DE ALMEIDA

Introdução: É evidente que a obesidade está associada ao desenvolvimento de diversas comorbidades. Verificou-se, resultados importantes em intervenções alternativas para perda de peso em pacientes com obesidade, que voluntariamente se inscreveram no método 4 fases desenvolvido pela clínica Emagrecentro. **Objetivo:** Relatar a experiência de estágio no manejo efetivo da ingestão cetogênica como alternativa para redução da obesidade. Empregando metodologias específicas para descrever a evolução dos indivíduos inseridos no método. **Relato de Experiência:** A dieta cetogênica refere-se a ingestão baixíssima de carboidratos, moderados níveis de proteína e altos níveis de gorduras saudáveis, durante a cetose o corpo passa queimar gordura transformando-a em energia. Foi possível acompanhar 12 pacientes incluídos no método. Durante o processo, foram realizados anamnese, exame físico direcionado, questionário nutricional, IMC (índice de massa corporal), teste de cetose pela urina e consultas com a nutricionista. Na 1ª fase sendo a desintoxicação, notou-se, que em 8 pacientes o teste de cetose foi positivo com presença de corpos cetônicos, garantindo suprimento energético necessário para o corpo facilitando a adesão ao tratamento, levando a perda de peso e redução de medidas. 3 pacientes apresentaram fraqueza e não conseguiram reduzir o consumo de carboidratos em primeiro momento dando assim o teste negativo. 1 paciente referiu ter seguido a dieta, mas o teste foi negativo, embora obteve perda de peso e medidas. Na 2ª fase, houve perda de percentual de gordura e peso significativas através da reeducação alimentar, dando início a 3ª fase, ocorrendo reintrodução alimentar e perda daquela gordura que ainda não havia sido metabolizada. Por fim, os pacientes passaram para a 4ª fase, dada pelo equilíbrio, manutenção e quantidade correta dos alimentos para manter o resultado obtido e peso ideal. Registramos os resultados dos pacientes para controle e acompanhamento e encerramos o estágio na Emagrecentro - Araguari MG. **Conclusão:** A partir da experiência, foi possível identificar os benefícios da dieta cetogênica aos pacientes com obesidade. É de grande contribuição para redução do índice de obesidade no cenário atual, a divulgação dos fatos positivos atrelados ao incentivo a adesão da ingestão cetogênica como alternativa para redução de peso de forma natural, segura e efetiva.

Palavras-chave: ; **CETOGÊNICA; DIETA; OBESIDADE**