

INFLUÊNCIA DO SONO, EXERCÍCIO FÍSICO E CRONOTIPO INDIVIDUAL NOS ÍNDICES BIOQUÍMICOS E ANTROPOMÉTRICOS DE INDIVÍDUOS OBESOS PORTUGUESES E ITALIANOS

Rabaça Alexandre M ⁽¹⁾, Poínhos R ^(1,2), CRI-O ⁽³⁾, Oliveira BMPM ^(1,4), De Amicis R ⁽⁵⁾, Leone A ⁽⁵⁾, Battezzati A ⁽⁵⁾, Bertoli S ⁽⁵⁾, Correia F ^(6,7)

RESUMO

INTRODUÇÃO: A obesidade é influenciada por fatores comportamentais e circadianos, como o cronotipo, qualidade do sono e exercício físico. O impacto real desses fatores, considerando diferenças geográficas e culturais, ainda permanece pouco explorado.

OBJETIVOS: Estudar as relações entre sono, exercício, cronotipos e índices antropométricos e bioquímicos em indivíduos obesos Portugueses (PT) e Italianos (IT).

MÉTODOS: Avaliou-se antropometria [incluindo A Body Shape Index (ABSI) e Body Roundness Index (BRI)], composição corporal, bioquímica [incluindo Atherogenic Index of Plasma (AIP), Índice Triglicérideos-Glicose (TyG) e modelo de avaliação da resistência à insulina (HOMA-IR)], cronotipos (Morningness-Eveningness Questionnaire), qualidade do sono (questionário de Pittsburgh) e prática de exercício físico (Questionário de Godin-Shephard).

RESULTADOS: De 430 obesos incluídos, 64,9% eram PT e 74,2% mulheres. Os PT eram menos fisicamente ativos (7,3% vs. 70,2%), mais vespertinos (19,7% vs. 10,6%), tinham pior qualidade do sono (69,9% vs. 58,3%) e pior composição corporal. O cronotipo matutino associou-se a menor peso (PT: $r=-0,145$; IT: $r=-0,209$). Nos PT, pior qualidade do sono associou-se a menor massa muscular esquelética ($r=-0,244$), PC/PA ($r=-0,185$), mas mais massa gorda ($r=0,162$) e PA/altura ($r=0,188$). Os matutinos tinham menor AST ($r=-0,136$) e AIP ($r=-0,129$). Pior qualidade do sono associava-se a mais CT ($r=0,176$), LDL ($r=0,146$) e menos ALT ($r=-0,153$), creatinina ($r=-0,141$) e ácido úrico ($r=-0,240$). Nos IT, os matutinos tinham menos insulina ($r=-0,200$) e HOMA-IR ($r=-0,197$). Maior atividade física associou-se a maior HDL ($r=0,319$), TSH ($r=0,209$) e menor LDL ($r=0,177$; $p < 0,05$ em todos os resultados).

CONCLUSÃO: Os obesos PT apresentavam maior sedentarismo e pior perfil metabólico. O cronotipo matutino e boa qualidade do sono associaram-se a melhor composição corporal e nos marcadores metabólicos em ambos os países.

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade, Cronotipos, Qualidade do Sono, Composição Corporal, Exercício Físico

(1) Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto, 4150-180 Porto, Portugal

(2) Departamento de Biologia e Ambiente, Escola Superior de Ciências da Vida e do Ambiente, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (ECVA, UTAD), Quinta de Prados, 5000-801 Vila Real, Portugal

(3) Centro de Responsabilidade Integrado-Obesidade (CRI-O), Unidade Local de Saúde São João, 4200-319 Porto, Portugal

(4) Laboratório de Inteligência Artificial e Apoio à Decisão, Instituto de Engenharia de Sistemas e Computadores, Tecnologia e Ciência (LIAAD, INESC-TEC), 4200-465 Porto, Portugal

(5) Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente, Università degli Studi di Milano

(6) Centro de Investigação em Biociências e Tecnologias da Saúde (CBIOS) da Universidade Lusófona, Campo Grande 376, 1749-024 Lisboa, Portugal

(7) Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação (SPCNA), 4200-401 Porto, Portugal