

EFICÁCIA DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE NO MANEJO DA OBESIDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY HEALTH PRACTICES EFFECTIVENESS IN THE MANAGEMENT OF OBESITY: A SYSTEMATIC REVIEW

EFICACIA DE LAS PRÁCTICAS DE SALUD INTEGRATIVAS Y COMPLEMENTARIAS EN EL MANEJO DE LA OBESIDAD: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Letícia Martins da Silva¹
Marina Werner²

Resumo

A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura, um distúrbio metabólico que tem causas múltiplas e aumenta significativamente o risco de doenças crônicas não transmissíveis. Este trabalho tem o objetivo de buscar evidências sobre a eficácia das práticas integrativas e complementares em saúde no tratamento da obesidade. Trata-se de uma revisão sistemática de literatura nas bases de dados PubMed, BVS e SciELO por meio de descritores validados pelo DeCS e critérios de exclusão e inclusão. Foram incluídos 10 artigos, publicados entre 2015 e 2022, dos quais, três analisaram a efetividade de fitoterápicos como o pó de canela, ginseng e erva-mate na diminuição da obesidade; dois investigaram o uso de acupuntura a laser e de agulhas em obesidade pós-parto e em pacientes com deficiência de ferro; dois demonstraram efeito da auriculoterapia na obesidade e na síndrome de ovários policísticos; dois demonstraram os efeitos da yoga em pacientes obesos e a comparação entre dois estilos de terapia; e um investigou a eficácia da terapia de florais na ansiedade de indivíduos obesos. Foi possível observar que a fitoterapia é a terapia complementar mais investigada e pode-se comprovar a sua eficácia no tratamento da obesidade. A diminuição de peso corporal e da circunferência da cintura, bem como a melhora do IMC e níveis de colesterol foram alguns achados nos estudos. É necessário mais suporte técnico e científico para incorporar e usar com mais segurança e eficácia práticas complementares e integrativas no tratamento da obesidade.

Palavras-chave: terapias complementares; atenção primária à saúde; manejo da obesidade.

Abstract

Obesity is a chronic disease characterized by fat excessive accumulation, a metabolic disorder that has multiple causes and significantly increases noncommunicable chronic diseases risk. This research objective is to seek evidence on integrative and complementary health practices effectiveness in obesity treatment. It is a systematic literature review in PubMed, BVS and SciELO databases, using descriptors validated by DeCS and exclusion and inclusion criteria. Ten articles published between 2015 and 2022 were included, of which three analyzed herbal medicines' effectiveness such as cinnamon powder, ginseng and Yerba maté to reduce obesity; two of them investigated laser acupuncture and needles usage in postpartum obesity, also in iron-deficient patients; two demonstrated an auriculotherapy effect over obesity and polycystic ovary syndrome; two show yoga's effects in obese patients and the comparison between two therapy styles, while one investigated flower essence therapy effectiveness on anxiety in obese individuals. It is noted that phytotherapy is the most investigated complementary therapy, listing its effectiveness in the treatment of obesity. Decreased body weight and waist circumference, as well as improved BMI and cholesterol levels, were some of the findings in the studies. More technical and scientific support is needed to incorporate and use complementary and integrative practices in the treatment of obesity more safely and effectively.

Keywords: complementary therapies; primary health care; obesity management.

¹ UNOESC- Universidade do Oeste de Santa Catarina. E-mail: lleticiammartins_@hotmail.com

² UNOESC- Universidade do Oeste de Santa Catarina. E-mail: marinacwerner@gmail.com

Resumen

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por la acumulación excesiva de grasa, un trastorno metabólico que tiene múltiples causas y aumenta significativamente el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Este trabajo tiene como objetivo buscar evidencias sobre la efectividad de las prácticas de salud integradoras y complementarias en el tratamiento de la obesidad. Se trata de una revisión sistemática de la literatura en las bases de datos PubMed, BVS y SciELO, utilizando descriptores validados por DeCS y criterios de exclusión e inclusión. Se incluyeron diez artículos, publicados entre 2015 y 2022, de los cuales tres analizaron la efectividad de medicamentos a base de hierbas como la canela en polvo, el ginseng y la yerba mate en la reducción de la obesidad; dos investigaron el uso de láser y acupuntura con agujas en pacientes con obesidad posparto y deficiencia de hierro; dos demostraron el efecto de la auriculoterapia sobre la obesidad y el síndrome de ovario poliquístico; dos demostraron los efectos del yoga en pacientes obesos y la comparación entre dos estilos de terapia; y uno investigó la efectividad de la terapia con esencias florales sobre la ansiedad en personas obesas. Se pudo observar que la fitoterapia es la terapia complementaria más investigada y se puede comprobar su eficacia en el tratamiento de la obesidad. La disminución del peso corporal y de la circunferencia de la cintura, así como la mejora del IMC y de los niveles de colesterol fueron algunos de los hallazgos de los estudios. Se necesita más apoyo técnico y científico para incorporar y utilizar de forma más segura y eficaz prácticas complementarias e integradoras en el tratamiento de la obesidad.

Palabras-clave: terapias complementarias; primeros auxilios; manejo de la obesidad.

1 Introdução

A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura e um índice de massa corporal (IMC) igual ou superior a 30 kg/m². Esse distúrbio metabólico tem causas múltiplas incluindo a genética, fatores dietéticos, aspectos sociais, distúrbios psicológicos e endócrinos. Essa comorbidade aumenta significativamente o risco de doenças como hipertensão arterial, infarto do miocárdio, diabetes e acidente vascular cerebral. Isso ocorre porque o excesso de peso cria processos inflamatórios importantes em diferentes partes do corpo, aumentando o colesterol no sangue e o acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos⁽¹⁾.

O aumento do índice de obesidade vem sendo um dos problemas estruturais mais complexos da atualidade. O estilo de vida moderno é caracterizado pela agitação e estresse diário que se reflete diretamente na alimentação. O ato de comer passou a ser uma forma de compensação de males como a ansiedade, frustração, tristeza e estresse. Tem como consequência o aumento de peso que pode desencadear problemas psíquicos e outras comorbidades. Para o ano de 2025, a previsão é que a prevalência global da obesidade chegue a 18% nos homens e 21% nas mulheres. Entre os tratamentos, tem-se o farmacológico, dietas, prática de exercícios físicos e mudança no estilo de vida. Em vista disso, na medicina quântica, a obesidade é tratada de forma holística, a partir de terapias complementares naturais visando a recuperação do equilíbrio e peso corporal^(2,3).

Sendo assim, o interesse por tratamentos alternativos tem relação direta com o crescimento das doenças crônicas, o aumento do custo com medicamentos, a insatisfação com os serviços de saúde e o interesse por cuidados preventivos. O conjunto de saberes e práticas que surgem no Brasil com o propósito de produzir saúde em um panorama de integralidade e

que não se enquadra na medicina convencional, são as denominadas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). A recomendação para incluí-las nos serviços públicos de saúde nasce na Conferência Internacional de Alma-Ata em 1978. Também aparecem questionamentos acerca dos aspectos subjetivos do adoecer e diferentes dimensões do sujeito passam a ser valorizadas, bem como o conceito de saúde, que será entendida mais do que como ausência de doença, como bem-estar emocional, felicidade e vitalidade^(4,5).

As PICS são uma abordagem de tratamento que utiliza recursos tradicionais baseados no conhecimento para prevenir várias doenças, como obesidade e hipertensão. No tratamento da obesidade, a adesão a um estilo de vida saudável e dieta balanceada, a prática regular de atividade física e o autocuidado são fundamentais para o seu sucesso. As práticas alternativas parecem conferir benefícios ao programa de tratamento, incluindo redução do estresse, melhora do humor, ansiedade, insônia, aumentando assim a qualidade de vida e a saúde física. Além de reduzir doenças, estimula a inovação e alternativas de contribuição social para promover o desenvolvimento do paciente e, assim, levar a mudanças comportamentais⁽⁶⁾.

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) foi aprovada pelo Ministério da Saúde no Sistema Único de Saúde (SUS) em 2006. Atualmente o SUS oferece 29 recursos terapêuticos à população. As práticas institucionalizadas foram: medicina tradicional chinesa/acupuntura, medicina antroposófica, homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia, termalismo social/crenoterapia, arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, yoga, apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais^(7,8).

Os nutricionistas também adotaram as PICS para ampliar os métodos de atendimento e as possibilidades de tratamento dos pacientes. A prática nutricional vai muito além da prescrição alimentar, tendo papel relevante na exposição do conhecimento e no tratamento do indivíduo como um ser único e completo. Observou-se que, na prática clínica, a integração das terapêuticas traz grandes vantagens. A resolução CFN nº 679, regulamenta o exercício das PICS pelo nutricionista e dá outras providências. Na prática, a resolução amplia as abordagens de cuidado e as possibilidades terapêuticas para pacientes em assistência nutricional. As PICS autorizadas são apiterapia (exceto apitoxina); aromaterapia; arteterapia; ayurveda; biodança; bioenergética; cromoterapia; dança; homeopatia; imposição de mãos/ reiki; medicina antroposófica/ antroposofia aplicada à saúde; medicina tradicional chinesa, dietoterapia/

fitoterapia, auriculoterapia e práticas corporais; meditação; musicoterapia; reflexoterapia; shantala; terapia comunitária integrativa; terapia de florais e yoga⁽⁹⁾.

Diante disso, o presente estudo busca evidências, por meio de uma revisão sistemática da literatura, sobre a eficácia das práticas integrativas e complementares em saúde no tratamento da obesidade. Dessa forma, desenvolve a seguinte pergunta: as práticas de acupuntura, auriculoterapia, fitoterapia, yoga e florais trazem benefícios no tratamento da obesidade?

2 Metodologia

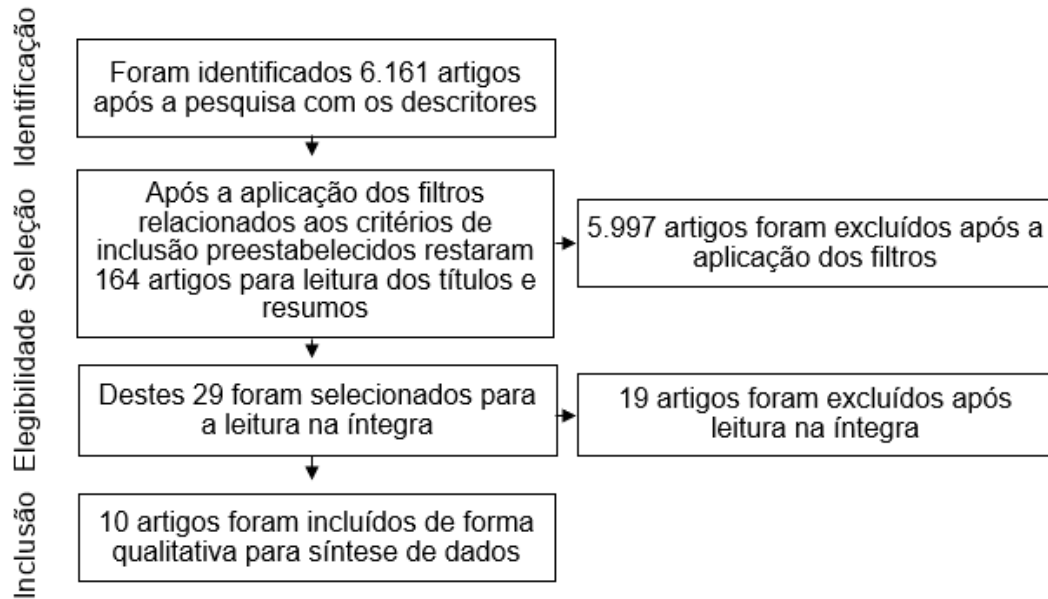
Trata-se de uma revisão sistemática de literatura que traz informações sobre as PICS no tratamento da obesidade. Para esta pesquisa utilizou-se o *Preferred reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses* (PRISMA) para análise e elaboração do fluxograma, o qual possui quatro etapas principais: identificação, seleção, elegibilidade e inclusão⁽¹⁰⁾. Os dados foram coletados na base de dados de Publicações Médicas (PubMed), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Para a busca, foram utilizados os seguintes descritores individualmente ou em combinação: terapias complementares, acupuntura, auriculoterapia, yoga, fitoterapia, obesidade e as correspondentes palavras em inglês no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). A pesquisa foi realizada entre os meses de março e abril de 2022 e foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2022.

Como critérios de inclusão estão: artigos originais de acesso aberto e completos, publicados entre 2015 e 2022, realizados em humanos, ensaios clínicos randomizados bem delineados, artigos publicados em revistas científicas e em qualquer idioma. Os critérios de exclusão foram: artigos de revisão, estudos realizados em animais, que declararam conflito de interesse e que não disponibilizaram textos completos, estudos de coorte, séries e estudos de casos, artigos de reflexão, artigos cujo conteúdo não estava relacionado à questão norteadora desta pesquisa.

Os procedimentos realizados para a pesquisa e seleção dos artigos nas bases de dados foram colocar os descritores “terapias complementares” AND “obesidade”, “acupuntura” AND “obesidade”, “auriculoterapia” AND “obesidade”, “yoga” AND “obesidade”, “fitoterapia” AND “obesidade”. Somente com os descritores foram encontrados 6.161 artigos. Após a aplicação dos filtros relacionados aos critérios de inclusão preestabelecidos restaram 164 para leitura dos títulos e resumos. Foi realizada a leitura na íntegra de 29 artigos e selecionados 10 que foram

coerentes com a temática para inclusão na pesquisa. A seguir na Figura 1, segue o fluxograma metodológico deste trabalho.

Figura 1: Fluxograma de pesquisa dos artigos selecionados nas bases de dados



Fonte: as autoras

3 Resultados

Os estudos eleitos para comporem esta revisão foram realizados em oito países diferentes, com publicações entre os anos de 2016 e 2019. Na Tabela 2, pode-se observar o título do estudo, país de realização e ano de publicação dos artigos selecionados.

Tabela 1: Dados de publicação e país de realização dos artigos selecionados.

TÍTULO	PAÍS	ANO
<i>Effect of oral cinnamon intervention on metabolic profile and body composition of Asian Indians with metabolic syndrome: a randomized double-blind control trial</i>	Índia	2017
<i>Effects of α-Cyclodextrin on Cholesterol Control and Hydrolyzed Ginseng Extract on Glycemic Control in People with Prediabetes: A Randomized Clinical Trial</i>	Austrália	2020
Efeito da erva-mate e chá verde nos níveis de paraoxonase e leptina em pacientes afetados pelo sobrepeso ou obesidade e dislipidemia: um ensaio clínico randomizado	Brasil	2019
<i>Reduction in postpartum weight with laser acupuncture: A randomized control trial</i>	China	2016
<i>Acupuncture improves intestinal absorption of iron in iron deficient obese patients: a trial randomized controlled trial</i>	China	2017

<i>Feasibility of Integration of Yoga in a Behavioral Weight Loss Intervention: A Randomized Trial</i>	Estados Unidos	2018
<i>Yoga in Women with Abdominal Obesity A randomized controlled trial</i>	Alemanha	2016
<i>Effects of Auricular Acupressure on Obesity in Women with Abdominal Obesity</i>	Coréia do Sul	2016
<i>Evaluation the effect of auriculotherapy on the clinical signs of single girls with polycystic ovary syndrome: A single-blinded clinical trial</i>	Irã	2019
Efetividade da terapia floral na ansiedade de adultos com sobrepeso ou obesidade: ensaio clínico randomizado e controlado	Brasil	2018

Fonte: as autoras

Verificou-se que as práticas mais estudadas para o tratamento da obesidade são fitoterapia (n=3), acupuntura (n=2), yoga (n=2), auriculoterapia (n=2) e terapia de floral (n=1). Os resultados foram derivados de estudos a curto prazo (≤ 6 meses), os quais podem ser observados na Tabela 3.

Tabela 2: Público estudado, protocolo de estudo e principais resultados sobre as PICS dos artigos selecionados

Título	Público estudado	Protocolo de estudo	Principais resultados
<i>Effect of oral cinnamon intervention on metabolic profile and body composition of Asian Indians with metabolic syndrome: a randomized double-blind control trial</i>	Indianos com síndrome metabólica, obesidade abdominal, triglicerídeos elevado, HDL-C baixo, dislipidemia e hipertensão.	O grupo de intervenção recebeu cápsulas com 3 g/dia de canela e o grupo placebo recebeu cápsulas com 2,5 g/dia de farinha de trigo ambos por 16 semanas. Durante as 4 semanas iniciais, receberam orientação nutricional e sobre exercícios físicos, além de consumirem dietas específicas.	A intervenção com canela diminuiu significativamente o peso, circunferência da cintura (CC), percentual de gordura corporal, colesterol total, triglicerídeos séricos, LDL-c, LDL:HDL, PAS, PAD e aumentou o HDL-c.
<i>Effects of α Cyclodextrin on Cholesterol Control and Hydrolyzed Ginseng Extract on Glycemic Control in People with Prediabetes: A</i>	Indivíduos maiores de idade que possuíam pré-diabetes e índice de massa corporal (IMC) maior ou igual a 25kg/m ² .	O primeiro grupo deveria ingerir:(α ciclodextrina + ginseng hidrolisado). O segundo: (α ciclodextrina + placebo). O terceiro: (placebo + ginseng hidrolisado) e o quarto: (placebo + placebo).	Os participantes que tomaram HGE tiveram um peso e IMC menores e percentual de perda de peso maior do que os participantes que tomaram placebo.

<p><i>Randomized Clinical Trial</i></p>		<p>Deviam tomar 12 comprimidos por dia, 2 cápsulas antes e após o café da manhã, almoço e jantar, durante 6 meses. Também receberam orientações nutricionais individualizadas, com foco em uma dieta saudável, hipocalórica, exercício de intensidade moderada e gerenciamento de comportamento.</p>	
<p>Efeito da erva-mate e chá verde nos níveis de paraoxonase e leptina em pacientes afetados pelo sobrepeso ou obesidade e dislipidemia: um ensaio clínico randomizado</p>	<p>Homens e mulheres de 35 a 60 anos com sobrepeso ou obesidade e dislipidemia.</p>	<p>Os participantes foram divididos em 3 grupos, sendo eles: erva-mate, chá verde e chá de maçã. Todos deveriam ingerir 1L de sua determinada bebida, durante 8 semanas. Além de continuarem suas dietas habituais, nível de atividade física e não ingerir nenhum outro tipo de chá nesse período.</p>	<p>A ingestão de erva-mate aumentou a capacidade antioxidante aumentando os níveis de soro da paraoxonase (PON-1) e foi associada ao aumento do HDL-c, enfatizando seu papel protetor contra doenças ateroscleróticas. A ingestão de chá verde não teve efeito significativo nos níveis de soro de PON-1 e leptina.</p>
<p><i>Reduction in postpartum weight with laser acupuncture: A randomized control trial</i></p>	<p>Mulheres com mais de 20 anos, possuindo retenção de peso pós-parto, com duração do pós-parto menor que 1 mês, IMC maior que 25kg/m² e que não tomavam remédio para emagrecer.</p>	<p>O grupo de acupuntura a laser (LAT) recebeu 0,375J de energia nos pontos de estômago e fome, ST25, ST28, ST40, SP15 e CV9. Aplicado em cada ponto durante 5 segundos. O grupo controle recebeu laser falso nos mesmos pontos e tempo. Durante 12 sessões, 5 vezes por semana por 3 semanas.</p>	<p>Não houve diferença na ingestão calórica média entre o grupo LAT e o grupo controle. Apresentaram diferenças significativas no IMC e porcentagem de gordura corporal. Entretanto, não foi observada diferença significativa na relação cintura-quadril.</p>

<p><i>Acupuncture improves intestinal absorption of iron in iron deficient obese patients: a trial randomized controlled trial</i></p>	<p>Pacientes de 20 a 50 anos que estavam no hospital de medicina tradicional chinesa de Pequim, com deficiência de ferro ou anemia e obesidade.</p>	<p>O grupo de acupuntura recebeu tratamento nos seguintes acupontos: CV12, CV4, ST27 e SP14 no abdômen TE6 e SI3 e ST40, KI2, SP3 e GB41 nas pernas e pés. Foi realizada a cada dois dias durante 6 semanas, com um total de 25 sessões. Após 2 semanas, iniciou-se a suplementação de ferro com comprimidos de 5mg de ferro/kg que foram administrados semanalmente ao longo de 3 refeições por 6 semanas. O grupo controle recebeu a mesma suplementação, porém a acupuntura foi falsa. O tratamento ocorreu em 8 semanas.</p>	<p>Houve diminuição significativa do peso, IMC, CC e razão de circunferência da cintura/quadril dos pacientes do grupo de acupuntura, enquanto não foram observadas alterações significativas no grupo controle. Enquanto isso, as concentrações de leptina de soro e hepcidina diminuíram significativamente no grupo de acupuntura relativamente às do grupo controle.</p>
<p><i>Feasibility of Integration of Yoga in a Behavioral Weight Loss Intervention: A Randomized Trial</i></p>	<p>Indivíduos de 18 a 60 anos com obesidade</p>	<p>O grupo intervenção de perda de peso comportamental + hatha yoga (SBWI+RES) e o grupo de perda de peso comportamental + vinyasa yoga (SBWI+VIN), receberam sessões de yoga por 5 dias com progressão de duração de 20 a 40 e 60 minutos. Tiveram uma dieta com restrição energética, entre 1.200 e 1.800 kcal/dia. E foram instruídos a anotarem suas refeições em um</p>	<p>O peso diminuiu não diferindo pelo estilo de yoga. A maioria dos participantes continuaria a participar do yoga após a conclusão da SBWI. Também, parecem apoiar a possível inclusão de SBWI+RES ou SBWI+VIN para o tratamento da obesidade.</p>

		diário alimentar. 1 sessão foi presencial e 4 domiciliares, para as quais forneceram tablets com vídeo aulas.	
<i>Yoga in Women with Abdominal Obesity A randomized controlled trial</i>	Mulheres entre 18 e 64 anos com obesidade abdominal (CC= 88cm e IMC=25kg/m ²) e que não praticavam exercícios regularmente.	O grupo de intervenção com yoga hatha iniciou com um workshop de um dia inteiro, seguido por 2 aulas semanais de 90 minutos, por 12 semanas. E na lista de espera, as participantes não realizaram nenhuma intervenção durante o mesmo período.	A circunferência abdominal apresentou redução em comparação com o grupo controle. Houve ainda diferenças moderadas entre os grupos na relação cintura/quadril, peso corporal, IMC, percentual de gordura corporal e de massa muscular, bem-estar físico e mental.
<i>Effects of Auricular Acupressure on Obesity in Women with Abdominal Obesity</i>	Mulheres de 20 e 65 anos com obesidade abdominal, circunferência da cintura igual a 85cm e IMC menor que 35kg/m ² .	Para o grupo experimental o adesivo com sementes de <i>vaccaria</i> foi aplicado em pontos da orelha que se referiam a fome, sistema endócrino, do baço, de ansiedade e do estômago. Usando o polegar e o dedo indicador foi pressionado 10 vezes e com intervalo de cerca de 2 segundos, por 3 minutos. O tratamento foi feito alternadamente em cada orelha, 1 vez por semana. Sempre antes de cada refeição. E o grupo	As mulheres do grupo experimental apresentaram reduções significativas no peso corporal, circunferência abdominal e IMC em comparação com os do grupo controle. O tratamento com sementes de <i>vaccaria</i> foi eficaz.

		<p>controle permaneceu sem nenhuma medida especial, durante as 8 semanas.</p>	
<p><i>Evaluation the effect of auriculotherapy on the clinical signs of single girls with polycystic ovary syndrome: A single-blinded clinical trial</i></p>	<p>Meninas com 18 a 35 anos de idade que possuíam síndrome dos ovários policísticos (SOP) de um centro de saúde privado do Irã. Não utilizavam drogas nem possuíam quaisquer doenças e pelo menos um ouvido saudável.</p>	<p>O grupo medicação recebeu anticoncepcionais, por 21 noites e suspensão por 7 dias. O grupo de auriculoterapia recebeu 20 sessões em dois ciclos menstruais, em dias alternados. As sementes foram presas à cartilagem da orelha usando fita adesiva e colocadas em pontos de sistema endócrino, útero, ovários, pulmões, rins, fígado, adrenal, pele e apetite. O hirsutismo foi examinado pela tabela Friedman Galway. A perda de cabelo, acne e menstruação por questionário padrão. A análise foi feita em 3 etapas e os sintomas foram medidos por 2 meses.</p>	<p>No grupo de auriculoterapia houve redução dos sintomas de hirsutismo, queda de cabelo, acne e controle no ganho de peso em comparação com o grupo medicamentoso.</p>

<p>Efetividade da terapia floral na ansiedade de adultos com sobrepeso ou obesidade: ensaio clínico randomizado e controlado</p>	<p>Indivíduos de ambos os sexos, de 20 a 59 anos de idade, com sobrepeso ou obesidade e com ansiedade.</p>	<p>No grupo floral, receberam 1 frasco com conta-gotas com 30mL de solução hidro-brandy a 30% com as seguintes essências de Florais de Bach: Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut, Chicory, Crab Apple e Pine. A recomendação de ingestão era por via oral, 4 gotas diretamente na boca, 4 vezes ao dia (ao acordar, antes do almoço e jantar e ao se deitar), por 4 semanas. E o grupo Placebo recebeu 1 frasco com conta-gotas com 30mL de solução hidro-brandy a 30%.</p>	<p>O grupo floral apresentou redução da ansiedade, compulsão alimentar, frequência cardíaca de repouso e melhora no padrão de sono em comparação ao placebo.</p>
--	--	--	--

Fonte: as autoras

4 Discussão

Esse estudo mostra os benefícios de algumas PICS que auxiliam no tratamento da obesidade. Entre os trabalhos analisados para esta revisão, três deles trazem a fitoterapia como alternativa de tratamento complementar. Vale ressaltar que na antiguidade as plantas medicinais eram utilizadas para confecção de medicamentos; utilizavam-nas para a cura de doenças. Sendo assim, retomou-se o uso de fitoterápicos pelo meio científico, que se uniram aos medicamentos convencionais ⁽¹¹⁾.

O primeiro estudo buscou, através da fitoterapia, investigar os efeitos da canela em pessoas com síndrome metabólica. O grupo que recebeu intervenção (n=58) mostrou diferença em comparação ao grupo placebo, que recebeu farinha de trigo (n=58), com diminuição da glicemia, hemoglobina glicosilada, percentual de gordura corporal, além de diminuição de peso, CC, relação cintura-quadril, colesterol total, triglicerídeos séricos, pressão arterial e aumento dos níveis de HDL-C ⁽¹²⁾.

Em outro trabalho, investigou-se os efeitos de α -CD no controle do colesterol e HGE no controle glicêmico de indivíduos pré-diabéticos. Foram divididos em 4 grupos, dos quais uns

(n=101) receberam α CD mais HGE, outros (n=99) receberam α CD mais placebo, outros (n=101) receberam HGE mais placebo e outros mais (n=100) receberam placebo mais placebo. No final de 6 meses não houve efeito significativo do α CD no controle do colesterol ou do HGE sobre o controle glicêmico. Entretanto, houve uma ligeira redução do colesterol LDL entre os participantes que tomaram α CD em comparação com o placebo, mas a diferença não foi significativa. Aqueles que tomaram HGE tiveram um peso e IMC menores e percentual de perda de peso maior do que os participantes que tomaram placebo⁽¹³⁾.

No Brasil, foi avaliada a ingestão da erva-mate para a melhoria dos níveis de leptina e PON-1 em comparação com o chá verde em obesos. Os resultados mostraram que os níveis de soro do PON-1 no grupo de erva-mate (n=47) apresentaram diferenças significativas intra e intergrupo. Por outro lado, houve diminuição no grupo de chá verde (n=49), embora essa diferença não tenha sido significativa. Surpreendentemente, observou-se aumento dos níveis no grupo de chá de maçã (n=46), o qual foi considerado placebo, mas a diferença não foi significativa também. É importante notar que os níveis de leptina foram melhorados no grupo da erva-mate e no de chá de maçã, com destaque para a redução de 1556 pg/mL (-5,5%) nesse último. No entanto, foram aumentados no grupo de chá verde, o que apresentou efeito contrário ao esperado. Houve também uma relação significativa da variação dos níveis de PON-1 com HDL-C⁽¹⁴⁾.

Outra prática inclusa nessa pesquisa foi a acupuntura, que tem por finalidade redirecionar e realinhar a energia através da estimulação de acupontos com agulhas finas, laser ou pressão que estimulam os nervos periféricos, ocorrendo uma alteração nos neurotransmissores do Sistema Nervoso Central (SNC)⁽¹⁵⁾. Investigou-se os efeitos da acupuntura a laser no controle de peso pós-parto. O grupo de acupuntura a laser (n=33) recebeu o tratamento em pontos específicos. Houve redução significativa do IMC e porcentagem de gordura corporal em relação ao grupo placebo (n=30), porém não houve diferença da relação cintura-quadril. Não foi reduzida a ingestão calórica diária e nenhum efeito adverso foi relatado no período de intervenção e acompanhamento⁽¹⁶⁾.

Em outro estudo, utilizou-se a acupuntura com agulhas de aço inoxidável e buscou-se avaliar a sua eficácia na suplementação de ferro oral para o tratamento da deficiência de ferro relacionada à obesidade. Ocorreu uma diminuição significativa do peso corporal, índice de massa corporal, circunferência da cintura e razão de circunferência da cintura/quadril dos pacientes do grupo de acupuntura (n=30) em relação ao grupo controle (n=30). A suplementação de ferro trouxe aumentos absolutos no ferro sérico, saturação de transferrina e hemoglobina no grupo de acupuntura em relação ao grupo controle. Enquanto isso, leptina de

soro e hepcidina diminuíram significativamente no grupo de acupuntura. Além disso, 86,7% (26/30) dos pacientes do grupo de acupuntura obtiveram perda de peso de ≥ 3 kg em comparação com apenas 13,3% (4/30) dos sujeitos do grupo controle⁽¹⁷⁾.

O Yoga é uma tradição indiana que utiliza um conjunto de exercícios psicofísicos e é recomendado para os sistemas nacionais de saúde⁽¹⁸⁾. Neste artigo foram analisados dois trabalhos a respeito dessa terapia. Um deles comparou dois estilos de yoga no contexto de uma intervenção de perda de peso comportamental. No final de 6 meses, diminuiu significativamente o total de kcal/dia, sem diferença entre os tipos de yoga. Porcentagem de carboidratos consumidos aumentaram e gordura diminuiu. Não houve mudanças em relação a proteínas. O peso diminuiu em SBWI+RES (-3,4kg) e SBWI+VIN (-3,8kg), sem diferença para a mudança entre condições de intervenção. Houve uma mudança não significativa na aptidão cardiorrespiratória. Mais da metade dos participantes indicaram que sessões de 20, 40 e 60 minutos eram uma barreira para a sua participação. Os mesmos participantes de ambos os grupos desejavam continuar com o yoga⁽¹⁹⁾.

Em relação ao mesmo assunto, outra pesquisa buscou investigar o efeito do yoga na circunferência da cintura e outras variáveis antropométricas em mulheres com obesidade abdominal. A circunferência da cintura do grupo intervenção (n=40) foi menor (3,8cm) em comparação com o grupo controle (n=20). Outras melhoras foram observadas na relação cintura-quadril, peso corporal, IMC, porcentagem de gordura corporal e massa muscular. Não houve diferenças entre os grupos em relação à pressão arterial. Também houve melhoras nos marcadores de qualidade de vida, componente físico e mental, autoestima, estresse, consciência corporal e a subescala “confiança nas sensações corporais”. Não houve eventos adversos graves e nenhum dos participantes ingeriu dieta de baixa caloria enquanto participava do estudo⁽²⁰⁾.

A auriculoterapia também foi analisada em dois estudos como forma de tratamento complementar. A escola chinesa tem suas bases definidas em princípios da medicina oriental, que considera o ser humano como um ser integral, sem barreiras entre mente, corpo e espírito. A referida técnica usa a estimulação de pontos localizados no pavilhão auricular para tratar enfermidades físicas e mentais devido ao reflexo que a orelha, por meio de seus inúmeros filetes nervosos e vasos capilares, exerce no SNC, e através deste, sobre o organismo⁽²¹⁾.

O primeiro estudo examinou os efeitos da auriculoterapia em mulheres obesas. Após o tratamento, o grupo experimental (n=30) apresentou melhoras nos marcadores de peso, IMC, circunferência da cintura, que diminuiu de 92,60cm para 88,93cm. Não houve diferença significativa na massa de gordura corporal, percentual de gordura corporal, triglicerídeos,

colesterol total, HDL-C, LDL-C e glicemia no grupo experimental e no grupo controle (n=28) antes e após a terapia⁽²²⁾.

Já em outro trabalho, avaliou-se os efeitos da auriculoterapia em meninas com SOP. Houve diferença significativa antes e imediatamente após terapia no grupo intervenção (n=30). Reduziu o hirsutismo, irregularidade menstrual, a perda de cabelo, a recuperação da acne foi maior e o peso não teve alteração. Já no grupo medicação (n=30) o peso aumentou após tratamento. O peso médio imediatamente após a intervenção não diferiu significativamente entre os dois grupos. Enquanto a média de peso, 3 meses após a intervenção foi significativamente diferente para ambos⁽²³⁾.

Por fim, a terapia de florais também foi incluída nesta revisão. Criada pelo médico Edward Bach entre 1928 e 1933, explica que cada ser humano tem dois elementos: a alma e a personalidade. A alma faz parte da energia cósmica e universal sendo, portanto, imortal. Já a personalidade é material e transitória. O equilíbrio entres esses dois elementos significa saúde e o desequilíbrio resulta em doenças. Os florais são essências que contêm a energia vital das flores. O Sistema Floral de Bach tem 38 essências sendo um para cada personalidade. Classifica-se de acordo com tipos de sentimentos, a fim do equilíbrio energético⁽²⁴⁾.

Ao comparar a efetividade da terapia floral com placebo no tratamento da ansiedade em adultos com sobrepeso ou obesidade, este trabalho apresentou redução significativa no grupo floral (n=41) quando comparado ao grupo placebo (n=40) nas seguintes variáveis: Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) e Frequência Cardíaca de Repouso (FC). Não houve resultado estatisticamente significativo para a Pressão Arterial Sistólica/Diastólica (PAS/PAD) e para o Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH). Sobre as variáveis independentes sexo, idade e delta de atividade física, comparadas com as mesmas variáveis dependentes, a associação se manteve estatisticamente significativa, ou seja, houve melhora do grupo floral em relação ao placebo nos desfechos analisados⁽²⁵⁾.

5 Conclusão

Revisões sistemáticas são de grande importância para a prática clínica. Pesquisas que utilizam uma visão ampla sobre a obesidade e as terapias de intervenção são necessárias para a adoção de novas práticas no tratamento, o que pode fornecer mais confiança aos pacientes e profissionais nas suas aplicações. Diante disso, é possível observar que as terapias investigadas foram eficazes a curto prazo. A diminuição de peso corporal e da circunferência da cintura, bem

como a melhora do IMC e níveis de colesterol no sangue foram alguns achados nos estudos. Entretanto, são escassas as evidências científicas que comprovem seus benefícios.

Dessa maneira, ficam muitas questões sobre a sua utilização baseada em comprovações randomizadas, controladas e bem delineadas, haja vista que todos os estudos analisados apresentaram possíveis vieses, seja no cegamento das intervenções com braço placebo ou por conta do tamanho amostral ser reduzido. Para estudos futuros, faz-se necessário aumentar o número de indivíduos estudados para melhor avaliar os resultados em larga escala, bem como um corte mais detalhado, especificando apenas uma terapia por estudo. É preciso listar os aspectos da obesidade tratados por determinada intervenção, sempre priorizando o melhor nível de evidência científica.

Referências

- Andrade IO, Nunes FRM, Mendes TC, Duarte JMDC, Silva MJS, Campos LS, et al. O uso da homeopatia e outras práticas integrativas no tratamento da obesidade: uma revisão sistemática da literatura / The use of homeopathy and others integrative practices in the treatment of obesity: a systematic literature review. *Brazilian J Heal Rev [Internet]*. 2021 Dec 20 [acesso em 20 dez. 2021];4(6):28300–9. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/41580>
- Tanaka NM. Saúde quântica no tratamento da obesidade. *Rev Bras Prát Integr Complementares Saúde - RBPCS [Internet]*. 2016 [acesso em 20 dez. 2021];5(5):128-141. Disponível em: <https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/revista-praticas-interativas/article/view/619>
- Castilho MM, Westphal G, Thon RA, Pereira IAS, Martins FM, Amaral MF, et al. Efeitos de um programa multiprofissional de tratamento da obesidade no ambiente aquático em adultos com obesidade severa. *Res Soc Dev*. 2021;10(1):e12910111636.
- Amado DM, Rocha PRS, Ugarte OA, Ferraz CC, Lima MC, Carvalho FFB. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde 10 anos: avanços e perspectivas. *JMPHC | J Manag Prim Heal Care*. 2018;8(2):290–308.
- Savaris LE, Böger B, Savian AC, Jansen AS, Silva MZ. Práticas integrativas e complementares - análise documental e o olhar de profissionais da saúde. *Rev Bras Promoç Saúde [Internet]*. 2019 Dec [acesso em 20 dez. 2021];32:1–12. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/9439>
- Araújo DA, Camozzi ABQ. Práticas Integrativas e Complementares no tratamento da obesidade [trabalho de conclusão de curso]. Goiânia: Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de Goiás; 2021. 20 p. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1783>
- Guimarães MB, Nunes JA, Velloso M, Bezerra A, Sousa IM. Integrative and complementary practices in the health field: Towards a decolonization of knowledge and practices. *Saude Soc*. 2020;29(1):1–14.

Brasil. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2015. 96 p.

Menegotte PCS, Anschau A, Szinwelski NK. As práticas integrativas e complementares no SUS e a interface com o profissional de nutrição. Congresso Internacional em Saúde. 2021 [acesso em 20 dez. 2021];8:1–15. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conintsau/issue/view/227>

Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *J Clin Epidemiol* [Internet]. 2021 [acesso em 20 dez. 2021];134:178–89. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2021.03.001>

Feitosa MHA, Soares LL, Borges GA, Andrade MM, Costa SM. Inserção do Conteúdo Fitoterapia em Cursos da Área de Saúde. *Rev Bras Educ Med*. 2016;40(2):197-203. doi: 10.1590/1981-52712015v40n2e03092014

Gupta Jain S, Puri S, Misra A, Gulati S, Mani K. Effect of oral cinnamon intervention on metabolic profile and body composition of Asian Indians with metabolic syndrome: A randomized double-blind control trial. *Lipids Health Dis*. 2017;16(1):1-11. doi: 10.1186/s12944-017-0504-8

Bessell E, Fuller NR, Markovic TP, Lau NS, Burk J, Hendy C, et al. Effects of α -Cyclodextrin on Cholesterol Control and Hydrolyzed Ginseng Extract on Glycemic Control in People With Prediabetes: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw open*. 2020;3(11):e2023491. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.23491

Balsan G, Pellanda LC, Sausen G, Galarraga T, Zaffari D, Pontin B, et al. Effect of yerba mate and green tea on paraoxonase and leptin levels in patients affected by overweight or obesity and dyslipidemia: A randomized clinical trial. *Nutr J*. 2019;18(1):1-10. doi: 10.1186/s12937-018-0426-y

Goyatá SLT, Avelino CCV, Santos SVM, Souza Junior DI, Gurgel MDSL, Terra FS. Effects from acupuncture in treating anxiety: integrative review. *Rev Bras Enferm*. 2016;69(3):602-609. doi: 10.1590/0034-7167.2016690325i

Hung Y-C, Hung I-L, Hu W-L, Tseng Y-J, Kuo C-E, Liao Y-N, et al. Reduction in postpartum weight with laser acupuncture A randomized control trial. *Medicine*. 2016 Aug;95(34):e4716. Available from: <http://dx.doi.org/10.1097/MD.0000000000004716>

Xie XC, Cao YQ, Gao Q, Wang C, Li M, Wei SG. Acupuncture improves intestinal absorption of iron in iron-deficient obese patients: A randomized controlled preliminary trial. *Chin Med J (Engl)*. 2017;130(5):508-515. doi: 10.4103/0366-6999.200549

Barros NF, Siegel P, Moura SM, Cavalari TA, Silva LG, Furlanetti MR, et al. Yoga e promoção da saúde. *Cienc Saude Colet*. 2014;19(4):1305-1314. doi: 10.1590/1413-81232014194.01732013

Jakicic JM, Davis KK, Rogers RJ, Sherman SA, Barr S, Marcin ML, et al. Feasibility of Integration of Yoga in a Behavioral Weight-Loss Intervention: A Randomized Trial. *Obesity*. 2021;29(3):512-520. doi: 10.1002/oby.23089

Cramer H, Thoms MS, Anheyer D, Lauche R, Dobos G. Yoga in Women With Abdominal Obesity— a Randomized Controlled Trial. *Dtsch Arztebl Int.* 2016;113(39):645-652. doi: 10.3238/arztebl.2016.0645

Moura CDC, Carvalho CC, Silva AM. Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade. *Rev Cubana Enferm [Internet]*. 2014 [acesso em 31 mar. 2022];30(2). Disponível em: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/596>

Cha HS, Park H. Effects of auricular acupressure on obesity in women with abdominal obesity. *J Korean Acad Nurs.* 2016;46(2):249-259. doi: 10.4040/jkan.2016.46.2.249

Khaki I, Valiani M, Mohammadbeigi A. Evaluation the effect of auriculotherapy on the clinical signs of single girls with polycystic ovary syndrome: A single-blinded clinical trial. *Clin Cancer Investig J.* 2019;8(5):186-191. doi: 10.4103/ccij.ccij_63_19

Costa LMO, Gonçalves MKAM. Efetividade da terapia com Florais de Bach / Effectiveness of Bach Florals therapy. *Brazilian J Dev.* 2021;7(11):107027-107036. doi: 10.34117/bjdv7n11-372

Fusco SFB. Efetividade da Terapia Floral na ansiedade de adultos com sobrepeso ou obesidade: ensaio clínico randomizado e controlado [tese de doutorado]. Botucatu: Faculdade de Medicina, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho; 2018. 78 p. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/153773>