

Título do artigo:

A influência da dieta mediterrânea na Obesidade: uma revisão narrativa de literatura

Autores:

Juliana Guimarães Rodart

Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiânia, Goiás.

Endereço: Rua 36 com Rua 13, Quadra H-17, Lote 13/16 Setor Marista, CEP: 74150-240. Goiânia - GO, Brasil.

E-mail: julianarodart@hotmail.com

Marta Isabel Valente Augusto Moraes Campos Nunes Andrade

Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiânia, Goiás.

Endereço: Rua 12 n. 345, apto 1502. Setor Oeste. Goiânia - GO, Brasil.

E-mail: contato@martavalente.com

Autor correspondente:

Juliana Guimarães Rodart

Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiânia, Goiás.

Endereço: Rua 36 com Rua 13, Quadra H-17, Lote 13/16 Setor Marista, CEP: 74150-240. Goiânia - GO, Brasil.

E-mail: julianarodart@hotmail.com

Resumo

Introdução e objetivo: A obesidade é condição multifatorial associada a alterações metabólicas e inflamatórias crônicas. Nesse contexto, a dieta mediterrânea tem sido apontada como padrão alimentar eficaz na prevenção e manejo dessa condição. O presente estudo teve como objetivo avaliar a influência da dieta mediterrânea na obesidade, com ênfase em seus efeitos sobre parâmetros metabólicos e inflamatórios, e sua relação indireta com a modulação da microbiota intestinal. **Materiais e métodos:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada na base de dados PubMed, utilizando os descritores “Obesity” e “Mediterranean Diet”, combinados pelo operador booleano AND. Foram incluídos estudos publicados nos últimos dez anos, disponíveis em texto completo, conduzidos com adultos, e que avaliaram intervenções ou adesão à dieta mediterrânea associadas a desfechos metabólicos ou inflamatórios. **Resultados e discussão:** Nove estudos atenderam aos critérios de inclusão, totalizando amostras superiores a 2.500 participantes. De forma geral, a adesão à dieta mediterrânea esteve associada à redução do peso corporal, melhora da sensibilidade à insulina, redução de marcadores inflamatórios e melhora do perfil lipídico. Esses efeitos foram potencializados quando associados a mudanças comportamentais e prática de atividade física, e atribuídos ao elevado teor de fibras, polifenóis e ácidos graxos insaturados característicos desse padrão alimentar. **Conclusão:** Dieta mediterrânea representou estratégia nutricional eficaz e sustentável para o manejo da obesidade, com efeitos benéficos sobre parâmetros metabólicos e inflamatórios.

Palavras-chave: Obesidade. Dieta Mediterrânea. Microbiota Intestinal. Inflamação. Comportamento Alimentar.

Abstract

Introduction and objective: Obesity is a multifactorial condition associated with chronic metabolic and inflammatory alterations. In this context, the Mediterranean diet has been identified as an effective dietary pattern for the prevention and management of obesity. This study aimed to evaluate the influence of the Mediterranean diet on obesity, emphasizing its effects on metabolic and inflammatory parameters and its indirect relationship with gut microbiota modulation. **Materials and methods:** This was a narrative literature review conducted in the PubMed database, using the descriptors "Obesity" and "Mediterranean Diet" combined with the boolean operator AND. Studies published in the last ten years, available in full text, conducted with adults, and evaluating adherence or intervention with the Mediterranean diet related to metabolic or inflammatory outcomes were included. **Results and discussion:** Nine studies met the inclusion criteria, comprising over 2,500 participants. Overall, adherence to the Mediterranean diet was associated with weight reduction, improved insulin sensitivity, decreased inflammatory markers, and a better lipid profile. These effects were enhanced when combined with behavioral changes and physical activity and were attributed to the high content of fibers, polyphenols, and unsaturated fatty acids characteristic of this dietary pattern. **Conclusion:** The Mediterranean diet proved to be an effective and sustainable nutritional strategy for managing obesity, showing beneficial effects on metabolic and inflammatory parameters.

Key words: Obesity. Mediterranean Diet. Gut Microbiota. Inflammation. Feeding Behavior.

Introdução

A obesidade é condição multifatorial caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal e está associada a diversas doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes *mellitus* tipo 2, doenças cardiovasculares e hipertensão arterial sistêmica. Nas últimas décadas, a prevalência da obesidade tem aumentado de forma significativa em escala global, tornando-se um dos principais desafios de saúde pública (World Health Organization, 2023). Atribui-se esse aumento expressivo a fatores comportamentais, ambientais e genéticos, e mais, recentemente, tem-se destacado o papel da microbiota intestinal na regulação do metabolismo energético e no desenvolvimento da obesidade (David e colaboradores, 2014; Hill e colaboradores, 2014).

Do ponto de vista epidemiológico, a obesidade apresentou crescimento progressivo em todo o mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde 2022, aproximadamente 2,5 bilhões de adultos estavam com excesso de peso, dos quais 890 milhões eram obesos, representando 16% da população adulta global. Esse número correspondeu a mais que o dobro dos índices observados em 1990, revelando a magnitude e a velocidade com que o problema se expandiu (World Health Organization, 2023). No Brasil, a prevalência da obesidade acompanhou essa tendência. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS/IBGE), publicados no Boletim Epidemiológico do Ministério da Saúde 2024, apontaram que 26,8% dos adultos apresentavam obesidade, enquanto 61,7% estavam com sobrepeso ou obesidade. Entre 2013 e 2019, a prevalência aumentou de 20,8% para 25,9%, com maior impacto entre mulheres, de 23,6% para 29,5% no mesmo período (Ministério da Saúde, 2024).

O tecido adiposo, além de armazenar energia, atua como órgão endócrino ativo, liberando adipocinas e citocinas pró-inflamatórias, como TNF- α e IL-6, que induziam inflamação crônica de baixo grau e resistência à insulina, mecanismos centrais no

desenvolvimento de complicações metabólicas (Mraz; Haluzik, 2014). Esses processos favoreceram alterações no perfil lipídico e no sistema cardiovascular, aumentando o risco de aterosclerose, infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico (Jin e colaboradores, 2023). Evidências também apontaram a obesidade como fator de risco para determinados tipos de câncer, como os de mama, cólon e endométrio (Lauby-Secretan e colaboradores, 2016). Além disso, seus impactos psicossociais, como estigmatização, ansiedade e depressão, comprometiam a qualidade de vida e dificultavam a adesão ao tratamento (Scott e colaboradores, 2008).

Nesse contexto, a microbiota intestinal exerce funções fundamentais na digestão, na produção de metabólitos bioativos, na modulação do sistema imunológico e na manutenção da integridade da mucosa intestinal. (Cani, 2019; Venegas e colaboradores, 2019). Alterações em sua composição, denominadas disbiose, têm sido associadas ao aumento da permeabilidade intestinal, inflamação sistêmica e desequilíbrio metabólico, contribuindo para o desenvolvimento da obesidade e da resistência à Insulina (Abenavoli e colaboradores, 2019).

Turnbaugh e colaboradores, 2009 identificaram que indivíduos obesos apresentavam menor diversidade microbiana intestinal e predomínio de *Firmicutes* sobre *Bacteroidetes*, aumentando a extração de energia dos alimentos e o acúmulo de gordura corporal. Essa disbiose envolvia também alterações funcionais, com redução de espécies produtoras de butirato e impacto direto sobre o metabolismo energético. Essas alterações na composição e função microbiana reforçam a importância de estratégias dietéticas que restaurem o equilíbrio intestinal, sendo a dieta mediterrânea um dos padrões eficazes nesse contexto.

A dieta mediterrânea, caracterizada pelo alto consumo de vegetais, grãos integrais, azeite de oliva, peixes e leguminosas, e pela baixa ingestão de carnes

vermelhas e ultraprocessados, destaca-se como um importante modulador da microbiota intestinal (García-Mantrana e colaboradores, 2018; Willett e colaboradores, 1995). Reconhecida desde o *Seven Countries Study* (Ancel Keys, 1978), por sua associação à menor incidência de doenças cardiovasculares (Lacatusu e colaboradores, 2019), essa dieta tem sido relacionada à melhora da saúde metabólica, à redução da inflamação e à manutenção da microbiota mais equilibrada (Perrone e colaboradores, 2025).

Diante do aumento da obesidade e de suas repercussões metabólicas, torna-se essencial adotar estratégias alimentares eficazes para o seu manejo. Nesse contexto, a dieta mediterrânea apresenta efeitos positivos sobre a sensibilidade à insulina, os marcadores inflamatórios e o equilíbrio metabólico, enquanto seus componentes bioativos como fibras, polifenóis e ácidos graxos monoinsaturados contribuem indiretamente para o controle da obesidade. Assim, este estudo teve como objetivo avaliar a influência da dieta mediterrânea no manejo da obesidade, com ênfase em seus efeitos sobre parâmetros metabólicos, inflamatórios e na microbiota intestinal.

Materiais e métodos

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de avaliar os efeitos da dieta mediterrânea sobre a obesidade, considerando seus impactos sobre parâmetros antropométricos, metabólicos, inflamatórios e da microbiota intestinal em adultos.

A busca foi realizada exclusivamente na base de dados PubMed, utilizando os descritores do DeCS/MeSH “*Obesity*” e “*Mediterranean Diet*”, combinados pelo operador booleano AND. A estratégia de busca aplicada foi: (“Obesity”[MeSH]) AND (“Mediterranean Diet”[MeSH]).

Foram aplicados os seguintes filtros: últimos 10 anos, texto completo disponível, ensaios clínicos, ensaios controlados randomizados, estudos com humanos e adultos (≥ 19 anos). A busca inicial resultou em 14.326 artigos, dos quais, após aplicação dos filtros, restaram 308 estudos.

Foram incluídos apenas estudos originais que avaliaram adesão ou intervenção com dieta mediterrânea e apresentaram resultados relacionados à obesidade, tais como: redução do peso corporal, melhora no perfil metabólico e diminuição de marcadores inflamatórios.

A seleção ocorreu em três etapas: leitura dos títulos, resultando em 48 artigos; leitura dos resumos, reduzindo para 36 estudos (nove excluídos por ausência de resumo); e leitura crítica integral, com nove artigos atendendo aos critérios de inclusão para compor a amostra final da revisão. Após selecionados, os artigos foram lidos na íntegra, posteriormente alocados em uma tabela para realização do fichamento dos artigos, a fim de extrair os melhores resultados.

Comentado [PV1]: Por que este ponto de corte?

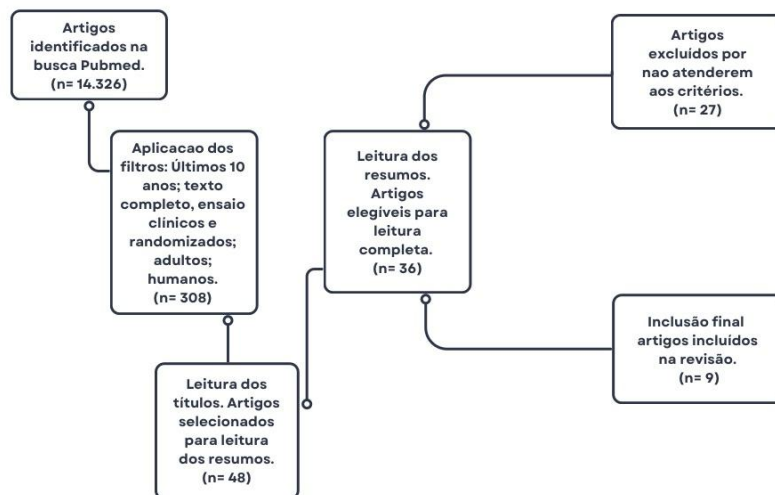


Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos, 2025.

Resultados

Foram selecionados nove artigos publicados entre 2016 e 2024, atendendo aos critérios de inclusão da pesquisa. Os estudos contemplaram ensaios clínicos randomizados, estudos observacionais e coortes prospectivas, conduzidos majoritariamente em países da região do Mediterrâneo (Espanha, Itália e Irã), e um estudo realizado no Brasil. O total aproximado das amostras somadas ultrapassou 2.500 participantes adultos, com idades variando entre 30 e 70 anos, predominando o sexo feminino, embora todos os estudos incluíssem ambos os sexos. O tempo de acompanhamento variou de 4 semanas a 12 meses, dependendo do delineamento e da intensidade das intervenções propostas.

De modo geral, as intervenções nutricionais baseadas na dieta mediterrânea isoladas ou associadas a estratégias comportamentais e exercício físico mostraram efeitos consistentes sobre a composição corporal, parâmetros metabólicos e inflamatórios de indivíduos com sobrepeso e obesidade.

Tabela 1 – Resumo dos estudos encontrados sobre a influência da dieta mediterrânea na obesidade, Goiânia, 2025.

Comentado [PV2]: Inserir uma coluna com tipo de estudo.

Autores/ano	Título	Tempo de intervenção	Desfechos avaliados	Principais resultados	Conclusão
López-Miranda e colaboradores, 2022	Effect of a Nutritional and Behavioral Intervention on Energy-Reduced Mediterranean Diet Adherence Among Patients With Metabolic Syndrome	12 meses de intervenção dietética e comportamental estruturada	Adesão à dieta mediterrânea hipocalórica, hábitos de vida, parâmetros antropométricos e clínicos.	Aumento significativo da adesão à dieta ($\Delta +4,4$ pontos MedDiet; $p<0,001$), redução de peso ($-3,2$ kg) e circunferência da cintura ($-4,3$ cm).	A intervenção nutricional e comportamental baseada na dieta mediterrânea resultou em melhora significativa na adesão alimentar e nos componentes da síndrome metabólica.
Tricò e colaboradores, 2018	Effects of Low-Carbohydrate versus Mediterranean Diet on Weight Loss, Glucose Metabolism, Insulin Kinetics and B-Cell Function in Obese Individuals	4 semanas de intervenção dietética	Peso corporal, composição corporal, metabolismo da glicose e insulina, funções das células beta pancreáticas e hormônios incretínicos.	Redução de 5% no peso corporal; melhora de HOMA-IR e hiperinsulinemia; aumento da sensibilidade das células β à glicose.	A combinação de aconselhamento intensivo e estratégias comportamentais potencializa a efetividade da dieta mediterrânea no manejo da obesidade.
Santos e colaboradores, 2020	Traditional Brazilian Diet and Olive Oil Reduce Cardiometabolic Risk Factors in Severely Obese Individuals	12 semanas de intervenção	Perfil lipídico, glicemia, HOMA-IR, hemoglobina glicada, pressão arterial e comportamento sedentário.	Redução significativa do LDL-c e dos índices aterogênicos (Castelli I e II); melhora clínica sem eventos adversos.	A dieta tradicional brasileira e o azeite de oliva extra virgem reduzem parâmetros de risco cardiometabólico em obesos graves, sendo estratégias seguras e economicamente viáveis.
Romain e colaboradores, 2021	Sixteen Weeks of Supplementation with a Nutritional	16 semanas de acompanhamento	Qualidade de vida relacionada à saúde (SF-36), composição corporal, nível de atividade física e	Melhora de 5,3% no escore total de qualidade de vida, aumento nas dimensões	A suplementação com polifenóis melhora a qualidade de vida e a composição corporal em

	Quantity of a Diversity of Polyphenols from Foodstuff Extracts Improves the Health-Related Quality of Life of Overweight and Obese Volunteers		parâmetros clínicos de segurança.	física e mental e redução da massa gorda total.	indivíduos com sobrepeso e obesidade.
Tinahones e colaboradores, 2019	Weight Loss with a Modified Mediterranean Diet Combined with Aerobic Exercise Improves Fat Mass, Insulin Sensitivity, and Inflammatory Biomarkers in Obese Subjects	12 semanas de intervenção	Peso corporal, IMC, composição corporal, HOMA-IR, marcadores inflamatórios, perfil lipídico e pressão arterial.	Redução significativa da massa gorda total e melhora da sensibilidade à insulina e dos marcadores inflamatórios.	A combinação de dieta mediterrânea modificada e exercício aeróbico regular é eficaz e segura para o manejo da obesidade e prevenção de complicações metabólicas.
Keshtkaran e colaboradores, 2016	Adherence to the Mediterranean Diet in Relation to Metabolic Syndrome Among Iranian Adults	3 anos (coorte prospectiva observacional)	Incidência de síndrome metabólica e componentes (circunferência da cintura, pressão arterial, triglicerídeos, HDL-c, glicemia).	Adesão mais alta à dieta associada a menor circunferência da cintura e maiores níveis de HDL-c, mas sem redução significativa do risco global de síndrome metabólica.	A adesão à dieta mediterrânea apresentou efeitos benéficos isolados, podendo ser influenciada por fatores culturais e padrões alimentares regionais.
Trichia e colaboradores, 2021	Adherence to Mediterranean Diet Assessed by a Novel Dietary Index Is Associated with Lower Obesity and	Análise observacional transversal (dados basais da coorte PREDIMED-Plus)	Adesão à dieta (er-MEDAS), marcadores de obesidade (IMC, circunferência da cintura, gordura corporal) e parâmetros cardiometabólicos.	Maior adesão associada a menor IMC, circunferência da cintura e prevalência de obesidade abdominal, além de melhor perfil lipídico.	A adesão à dieta mediterrânea esteve fortemente associada à redução da obesidade e do risco cardiometabólico.

	Cardiometabolic Risk in the PREDIMED-Plus Study				
Ruiz-Moreno e colaboradores, 2024	Adherence to the Mediterranean Diet Modifies the Association Between Ultra-Processed Food Consumption and Obesity Indicators in the Mediterranean Population	Estudo observacional (dados de linha de base do PREDIMED-Plus)	Consumo de alimentos ultraprocessados, adesão à dieta mediterrânea e indicadores de obesidade (IMC, circunferência da cintura, gordura corporal).	Maior consumo de ultraprocessados associou-se a maior IMC e cintura; alta adesão à dieta mediterrânea atenuou esses efeitos negativos.	A adesão à dieta mediterrânea reduz os efeitos adversos do consumo de ultraprocessados sobre a obesidade.
Di Renzo e colaboradores, 2018	Influence of FTO rs9939609 and Mediterranean Diet on Body Composition and Weight Loss	4 semanas de intervenção dietética	Peso corporal, IMC, composição corporal, água corporal total e parâmetros metabólicos considerando o genótipo FTO rs9939609.	Redução significativa da gordura corporal total e ginecoide; interação entre o gene FTO e a dieta mediterrânea.	A dieta mediterrânea mostrou-se eficaz na redução da massa gorda corporal, embora a influência genética ainda demanda mais estudos.

Discussão

Os estudos incluídos nesta revisão descrevem a dieta mediterrânea como alimentação caracterizada pelo elevado consumo de frutas, vegetais, leguminosas, oleaginosas e cereais integrais, com predominância do azeite de oliva como principal fonte lipídica, além de ingestão moderada de peixes e reduzido consumo de carnes vermelhas e ultraprocessados (López-Miranda e colaboradores, 2022; Santos e colaboradores, 2020; Ruiz-Moreno e colaboradores, 2024). Essa composição, rica em fibras, ácidos graxos mono e poliinsaturados, antioxidantes e compostos fenólicos, tem sido associada à melhora da sensibilidade à insulina, à redução da inflamação de baixo grau e ao melhor equilíbrio metabólico (Tinahones e colaboradores, 2019; Romain e colaboradores, 2021). Em consonância, os estudos analisados nesta revisão demonstram efeitos consistentes desse padrão alimentar na redução de peso, diminuição da circunferência da cintura e melhora dos parâmetros metabólicos, reforçando a dieta mediterrânea como uma estratégia eficaz e abrangente para o manejo da obesidade em diferentes contextos populacionais.

Os achados de López-Miranda e colaboradores (2022) demonstraram melhora expressiva na adesão à dieta mediterrânea hipocalórica, acompanhada de redução significativa do peso corporal e da circunferência da cintura. De forma convergente, Sayón-Orea e colaboradores, 2019 observaram que o aconselhamento nutricional intensivo e o suporte comportamental foram determinantes para o aumento da adesão e melhora dos hábitos de vida, evidenciando que a efetividade da dieta mediterrânea depende não apenas de sua composição, mas também de estratégias educativas que promovam mudanças sustentáveis.

Na mesma direção, Tinahones e colaboradores (2019) mostraram que a associação entre dieta mediterrânea e exercício físico supervisionado potencializa a

redução da massa gorda e melhora a sensibilidade à insulina. Em contraponto, Esposito e colaboradores (2004) verificaram que, quando aplicada isoladamente, a dieta mediterrânea promove melhora moderada da resistência à insulina e redução de marcadores inflamatórios, isso ocorre porque a dieta mediterrânea é naturalmente rica em fibras, polifenóis e gorduras insaturadas, nutrientes que reduzem a inflamação de baixo grau e melhoram sensibilidade à insulina, explicando a melhora moderada observada, sem alteração expressiva da composição corporal. Esse contraste reforça a importância de intervenções combinadas, nas quais o exercício físico atua como modulador metabólico e potencializa os benefícios da dieta.

Comparando diferentes abordagens dietéticas, Tricó e colaboradores (2018) observaram que tanto a dieta mediterrânea quanto a dieta pobre em carboidratos favoreceram perda de peso e melhora da resistência à insulina, embora a primeira tenha apresentado melhor adesão a longo prazo. De forma semelhante, Shai e colaboradores (2008) relataram que a dieta mediterrânea alcança resultados comparáveis às dietas *low-carb* na redução ponderal e melhora do controle glicêmico, mas com maior sustentabilidade comportamental, o que reforça seu potencial como estratégia de longo prazo.

Em complemento, Santos e colaboradores (2020) mostraram que tanto a dieta tradicional brasileira quanto o consumo de azeite de oliva extravirgem reduzem o colesterol LDL e os índices aterogênicos em indivíduos com obesidade grave, demonstrando que padrões regionais equilibrados podem reproduzir efeitos protetores semelhantes ao modelo mediterrâneo. Corroborando esses resultados, Guasch-Ferré e colaboradores (2014) identificaram que a substituição de gorduras saturadas por ácidos graxos mono e poliinsaturados, característica central da dieta

mediterrânea está associada à melhora do perfil lipídico e redução do risco cardiovascular.

O estudo de Romain e colaboradores (2021) complementa esses achados ao mostrar que a suplementação com polifenóis provenientes de extratos alimentares pode melhorar a qualidade de vida e reduzir a massa gorda, possivelmente por mecanismos antioxidantes e anti-inflamatórios. Contudo, Eguaras e colaboradores (2015) observaram que a adesão global ao padrão mediterrâneo é mais eficaz para atenuar os efeitos da obesidade sobre o risco cardiovascular, reforçando que intervenções alimentares completas que possuem componentes que reduzem a inflamação de baixo grau característica da obesidade, melhoram a função endotelial e modulam positivamente o metabolismo lipídico, são mais sustentáveis e eficazes do que o uso isolado de suplementos.

Em relação ao impacto do processamento dos alimentos, Ruiz-Moreno e colaboradores (2024) mostraram que maior adesão ao padrão mediterrâneo atenua a associação entre consumo de alimentos ultraprocessados e indicadores de obesidade, sugerindo um efeito modulador do padrão alimentar sobre os impactos negativos dos ultraprocessados. Em termos complementares, Hall e colaboradores (2019) demonstraram, em ensaio clínico controlado, que uma dieta composta predominantemente por alimentos ultraprocessados promove ingestão energética espontânea superior e ganho de peso em curto prazo, fornecendo um mecanismo plausível para os achados observacionais de Ruiz-Moreno e colaboradores (2024).

Assim, enquanto Hall e colaboradores (2019) evidencia o potencial causal dos ultraprocessados para favorecer ganho ponderal, Ruiz-Moreno e colaboradores (2024) sugere que a qualidade global da dieta (p. ex. alta adesão ao padrão mediterrâneo) pode mitigar esses efeitos. É importante ressaltar as diferenças

metodológicas, ensaios controlados de curto prazo (Hall) versus estudos observacionais de maior abrangência temporal (Ruiz-Moreno) pelo que inferências causais sobre a modulação pela dieta mediterrânea exigem confirmação em estudos interdisciplinares que combinem mensuração rigorosa do padrão alimentar, consumo de ultraprocessados e desfechos de composição corporal ao longo do tempo.

Comentado [PV3]: Citar a referência com ano aqui.

Comentado [PV4]: Citar a referência com ano aqui.

A análise de Keshtkaran e colaboradores (2016) mostrou que, em contexto iraniano, a adesão à dieta mediterrânea resultou em melhora modesta dos parâmetros metabólicos, sem impacto significativo na composição corporal. Em concordância, Ramezan e colaboradores (2019) não encontraram associação significativa entre o padrão mediterrâneo e risco de diabetes *mellitus* tipo 2 na mesma população, evidenciando que fatores culturais, disponibilidade alimentar e hábitos locais podem influenciar a efetividade desse modelo alimentar. Isso aponta para a importância de adaptações regionais culturalmente sensíveis para ampliar os benefícios do padrão mediterrâneo em diferentes populações.

Por fim, Di Renzo e colaboradores (2018) avaliaram a interação entre o polimorfismo FTO rs9939609, variação genética amplamente estudada por sua associação com maior predisposição à obesidade, capaz de influenciar mecanismos relacionados ao apetite, balanço energético e acúmulo de gordura corporal e a adesão à dieta mediterrânea, observando redução significativa da gordura corporal em portadores do alelo de risco. Esses resultados sugerem que a dieta mediterrânea pode atenuar a predisposição genética à obesidade, efeito corroborado por Seral-Cortés e colaboradores (2022), que identificaram modulação favorável de genes relacionados à adiposidade em indivíduos com maior adesão ao padrão mediterrâneo. Esses achados ampliam a compreensão sobre o potencial da dieta mediterrânea como

estratégia personalizada de prevenção e manejo da obesidade, integrando aspectos genéticos, metabólicos e comportamentais.

Os estudos analisados demonstraram que a eficácia da dieta mediterrânea no manejo da obesidade decorre da interação entre fatores nutricionais, comportamentais, genéticos e culturais, refletindo em melhora da composição corporal, sensibilidade à insulina, perfil lipídico e inflamatório. Esses achados convergem com o objetivo deste estudo ao evidenciar que a dieta mediterrânea constitui uma estratégia nutricional abrangente, sustentável e adaptável a diferentes contextos populacionais. No entanto, a heterogeneidade metodológica entre os estudos e a necessidade de avaliar a adesão em longo prazo reforçam a importância de novas investigações que integrem aspectos genéticos, microbiológicos e comportamentais, a fim de ampliar a compreensão dos mecanismos envolvidos e consolidar a aplicabilidade clínica desse padrão alimentar.

Comentado [PV5]: Referências?

Além desses desfechos específicos, os mecanismos pelos quais a dieta mediterrânea exerce seus efeitos benéficos podem envolver a modulação da microbiota intestinal, um tema amplamente discutido na literatura e coerente com os marcadores metabólicos observados nos estudos incluídos. Embora nenhum dos artigos analisados tenha avaliado diretamente a microbiota, as melhorias relatadas em inflamação, sensibilidade à insulina e adiposidade central são compatíveis com alterações microbianas favoráveis, como maior produção de ácidos graxos de cadeia curta e melhor integridade da barreira intestinal efeitos frequentemente associados ao padrão mediterrâneo (López-Miranda e colaboradores, 2022; Tinahones e colaboradores, 2019).

Os componentes centrais da dieta mediterrânea fibras, polifenóis, antioxidantes e gorduras monoinsaturadas estimulam a proliferação de microrganismos benéficos,

aumentam a produção de metabólitos anti-inflamatórios e reduzem o estresse oxidativo, mecanismos que podem explicar os efeitos metabólicos favoráveis observados nos estudos de Santos e colaboradores (2020); Romain e colaboradores (2021) e Ruiz-Moreno e colaboradores (2024). Além disso, o menor consumo de ultraprocessados, característica reforçada nos estudos, também está associado à preservação da diversidade microbiana, aspecto central para a saúde metabólica.

Por fim, a variabilidade encontrada entre os estudos, especialmente aqueles conduzidos fora do contexto mediterrâneo, sugere que fatores culturais, disponibilidade alimentar e características individuais incluindo genética e microbiota podem influenciar a magnitude da resposta ao padrão mediterrâneo. Assim, ainda que a microbiota não tenha sido medida diretamente nos estudos incluídos, suas alterações representam mecanismo biologicamente plausível que ajuda a explicar os efeitos benéficos **relatados**.

De forma geral, os estudos analisados demonstram que a eficácia da dieta mediterrânea no manejo da obesidade decorre da interação entre fatores nutricionais, comportamentais, genéticos e culturais, refletindo em melhora da composição corporal, da sensibilidade à insulina e dos parâmetros inflamatórios. Esses achados convergem com o objetivo desta revisão, ao evidenciar que a dieta mediterrânea constitui estratégia abrangente, sustentável e adaptável para o tratamento e prevenção da obesidade. Entretanto, a heterogeneidade metodológica entre os estudos e a necessidade de analisar a adesão em longo prazo reforçam a importância de novas investigações que integrem aspectos nutricionais, genéticos, comportamentais e microbiológicos, a fim de ampliar a compreensão dos mecanismos envolvidos e fortalecer a aplicabilidade clínica desse padrão alimentar.

Comentado [PV6]: Referências?

Conclusão

Os achados desta revisão demonstraram que a dieta mediterrânea constitui estratégia nutricional eficaz para o manejo da obesidade e de seus desfechos metabólicos associados. A análise dos nove estudos incluídos evidenciou que a adesão a esse padrão alimentar está consistentemente relacionada à redução da adiposidade, melhora da sensibilidade à insulina, modulação do perfil lipídico, redução da inflamação de baixo grau e maior equilíbrio metabólico. Embora a magnitude dos efeitos varie conforme o desenho dos estudos, a intensidade das intervenções e o contexto sociocultural, a maior parte das evidências aponta benefícios claros e clinicamente relevantes.

Observou-se que os componentes característicos da dieta mediterrânea como alto consumo de vegetais, frutas, leguminosas, cereais integrais, azeite de oliva e alimentos ricos em compostos bioativos podem contribuir para tais benefícios por meio de mecanismos relacionados à modulação da microbiota intestinal, redução do estresse oxidativo e melhora da resposta inflamatória.

Por fim, esta revisão cumpriu seu objetivo ao sintetizar evidências recentes sobre a relação entre a dieta mediterrânea e marcadores associados à obesidade, destacando seu papel como abordagem nutricional abrangente e potencialmente sustentável. No entanto, a heterogeneidade metodológica e a variabilidade de adesão entre os estudos apontam para a necessidade de mais pesquisas que integrem aspectos comportamentais, genéticos e microbiológicos, a fim de aprimorar o entendimento dos mecanismos envolvidos e orientar intervenções mais precisas e personalizadas.

Assim, reforça-se que a dieta mediterrânea representa uma ferramenta valiosa no cuidado nutricional de indivíduos com obesidade, especialmente quando associada

a estratégias educativas e comportamentais que favoreçam a adesão em longo prazo, tornando-se uma estratégia nutricional eficiente para o nutricionista.

Agradecimentos

A Deus, pela força, sabedoria e serenidade concedidas durante toda esta jornada acadêmica, iluminando meus passos e sustentando minha caminhada nos momentos de dificuldade e conquista.

Agradeço à minha família, pelo apoio incondicional, paciência e incentivo constante, que tornaram possível a conclusão deste trabalho.

Agradeço também à Profa. MSc. Marta Isabel Valente, pela orientação, pela dedicação, disponibilidade e pelas valiosas contribuições oferecidas ao longo do desenvolvimento deste trabalho, que foram fundamentais para o aprimoramento científico e metodológico desta pesquisa.

Expresso minha gratidão aos docentes do curso de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, pela formação acadêmica sólida, pelo incentivo ao pensamento crítico e pelo comprometimento com a qualidade do ensino.

Por fim, registro que este estudo não recebeu financiamento externo específico, sendo desenvolvido com recursos próprios da autora.

Referências

- Abenavoli, L. et al. Gut microbiota and obesity: a role for probiotics. *Nutrients*. Basel. v. 11, n. 11. 2019. p. 2690.
- Cani, P.D. Human gut microbiome: hopes, threats and promises. *Gut*. London. v. 67, n. 9. 2019. p. 1716-1725.
- David, L.A. et al. Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome. *Nature*. London. v. 505. 2014. p. 559-563.
- Di Renzo, L. et al. Influence of fto rs9939609 and mediterranean diet on body composition and weight loss. *Journal of Translational Medicine*. London. v. 16. 2018. p. 1-9.
- Eguaras, S. et al. Mediterranean diet and the risk of obesity. *Nutr Hosp*. Madrid. v. 32, n. 5. 2015. p. 2098-2104.
- Esposito, K. et al. Effect of a Mediterranean-style diet on endothelial dysfunction and markers of vascular inflammation in the metabolic syndrome. *JAMA*. Chicago. v. 292. 2004. p. 1440-1446.
- García-Mantrana, I. et al. A mediterranean diet and microbiota. *Nutrients*. Basel. v. 10, n. 7. 2018. p. 913.
- Guasch-Ferré, M. et al. Olive oil intake and risk of cardiovascular disease and mortality: a meta-analysis. *BMC Medicine*. London. v. 12. 2014. p. 78-89.
- Hall, K.D. et al. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain. *Cell Metabolism*. Cambridge. v. 30. 2019. p. 67-77.
- Hill, J.O. et al. Gut microbiome and obesity. *Nature Reviews Endocrinology*. London. v. 10. 2014. p. 513-525.

Jin, C. et al. Obesity and cardiovascular disease: mechanisms and clinical implications. *Cardiology Clinics*. Philadelphia. v. 41. 2023. p. 37-52.

Keshtkaran, Z. et al. Adherence to the mediterranean diet in relation to metabolic syndrome among iranian adults. *Nutrition and Metabolism*. London. v. 13. 2016. p. 1-9.

Lacatusu, C-M. et al. Mediterranean diet: from an environment to health protection. *Nutrients*. Basel. v. 11. 2019. p. 1-37.

Lauby-Secretan, B. et al. Body fatness and cancer. *The new england journal of medicine*. Boston. v. 375. 2016. p. 794-798.

López-Miranda, J. et al. Effect of a nutritional and behavioral intervention on energy-reduced mediterranean diet adherence among patients with metabolic syndrome. *Journal of the American Heart Association*. Dallas. v. 11. 2022. p. 1-12.

Mraz, M.; Haluzik, M. Adipose tissue as an endocrine organ. *Physiological Research*. Prague. v. 63. 2014. p. 133-145.

Ministério da Saúde. Pesquisa Nacional de Saúde – Indicadores de Obesidade. Brasília. 2024.

Perrone, M.A. et al. Mediterranean diet and inflammation. *Nutrients*. Basel. v. 17. 2025. p. 412.

Ramezan, M. et al. Mediterranean diet adherence and diabetes incidence in iranian adults. *Public Health Nutrition*. Cambridge. v. 22. 2019. p. 1-9.

Romain, C. et al. Polyphenol supplementation and health-related quality of life in overweight adults. *Nutrients*. Basel. v. 13. 2021. p. 1-15.

Ruiz-Moreno, E. et al. Adherence to the mediterranean diet modifies the association between ultra-processed food consumption and obesity. *Clinical Nutrition*. Edinburgh. v. 43. 2024. p. 147-156.

Santos, R.D. et al. Traditional brazilian diet and olive oil reduce cardiometabolic risk in severely obese individuals. *Nutrition*. Madrid. v. 70. 2020. p. 110548.

Sayón-Orea, C. et al. Mediterranean-style diet and lifestyle intervention improve adherence. *Nutrients*. Basel. v. 11. 2019. p. 1-12.

Scott, K.M. et al. Obesity and mental disorders across the world. *Archives of general psychiatry*. Chicago. v. 65. 2008. p. 795-804.

Seral-Cortés, M. et al. Mediterranean diet modulates genetic pathways related to adiposity. *European Journal of Nutrition*. Heidelberg. v. 61. 2022. p. 1023-1035.

Shai, I. et al. Weight loss with a mediterranean, low-carbohydrate, or low-fat diet. *The New England Journal of Medicine*. Boston. v. 359. 2008. p. 229-241.

Tinahones, F.J. et al. Weight loss with mediterranean diet combined with aerobic exercise. *Obesity*. Silver Spring. v. 27. 2019. p. 1-12.

Tricò, D. et al. Effects of low-carbohydrate versus mediterranean diet on weight and metabolism. *Obesity Research and Clinical Practice*. Amsterdam. v. 12. 2018. p. 222-230.

Trichia, E. et al. Adherence to mediterranean diet is associated with lower obesity. *Nutrients*. Basel. v. 13. 2021. p. 1-12.

Turnbaugh, P.J. et al. A core gut microbiome in obese and lean individuals. *Nature*. London. v. 457. 2009. p. 480-484.

Venegas, D.P. et al. Short chain fatty acids and the gut microbiota. *Frontiers in Immunology*. Lausanne. v. 10. 2019. p. 277.

Willett, W.C. et al. Mediterranean diet pyramid. *American journal of clinical nutrition*. Bethesda. v. 61. 1995. p. 1402-1406.

World Health Organization. Obesity and overweight factsheet. Geneva. 2023.