



RELAÇÃO DA DIETA COM O SURGIMENTO DA DIABETES MELLITUS TIPO 2: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Paulo Ricardo Pinto Teles

Discente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca
Itapipoca- CE. paulo2003.ricardoteles@gmail.com

Francisco Alexandre Sousa Moura

Discente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca
Itapipoca- CE. nutrialemoura@gmail.com

Geórgia de Mendonça Nunes Leonardo

Docente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca
Itapipoca- CE. profa.georgia.itapipoca@uninta.edu.br

Introdução: A Organização Mundial da Saúde define diabetes *mellitus* tipo 2 (DM2), como uma condição de hiperglicemia persistente, crônica, que resulta da resistência à insulina pelas células, gerando um aumento da demanda e de deficiência na secreção de insulina, podendo levar a exaustão das células β pancreáticas. Os fatores de risco para o desenvolvimento de DM2 compreendem o aspecto genético, mas principalmente os hábitos de estilo de vida, dentre os quais se destaca a alimentação. **Objetivo:** Demonstrar a relação existente entre a dieta e o surgimento da DM2. **Método:** Trata-se uma revisão bibliográfica a partir de estudos específicos que abordem o tema da DM2 e nutrição. A busca dos artigos foi realizada na Biblioteca de Virtual de Saúde, especificamente nas bases Lilacs e Medline, com a utilização dos descritores “diabetes”, “dieta”, “estilo de vida” e “tratamento”, combinados. A busca resultou em 12 artigos publicados em língua portuguesa, dos quais apenas 6 foram utilizados nesta pesquisa. Foram excluídos 4 artigos por não terem dados conclusos ou por destoarem ou abordarem de maneira inespecífica o objetivo da revisão, além da exclusão de monografias e trabalhos de conclusão de curso. **Resultados:** Inicialmente, nota-se a relação evidente entre diabetes e nutrição em que um dos estudos evidenciou que 90% dos pacientes diabéticos estudados tinham um histórico de vida sedentário associado à DM2 e ao consumo de alimentos ultraprocessados. O mesmo estudo também considerou DM2 como evitável quando associado à dieta adequada. Foram evidenciados os malefícios do déficit de vitamina D ao qual pode acarretar intolerância à glicose, alterações na secreção de insulina e DM2. Outro estudo realizado com 30 adultos portadores de DM2, residentes na cidade de Barbacena-MG, mostrou que 76,7% dos indivíduos apresentavam hábitos alimentares regulares ou ruins quando relacionados ao excesso de peso, além disso, acabavam por acarretar surgimento de outras doenças



crônicas não transmissíveis. Além disso, foi notado que pelo menos 50% dos pacientes tinham a glicemia em jejum alterada e as mulheres apresentavam maiores índices de massa corporal em comparação aos homens. Ainda, um estudo longitudinal promovido pela Universidade Federal de Pelotas, com 221 pacientes com, mostrou que 59,55% apresentavam obesidade com prevalência do público feminino. Além disso, o estudo avaliou índice de qualidade da dieta - revisado (IQDR) e encontrou que quanto maior o IMC, menores são os escores de IQDR. **Considerações finais:** DM2 tem relação com a dieta de forma que uma dieta inadequada, rica em alimentos ultraprocessados, pode acarretar surgimento de DM2. Entende-se como viável a adoção de plano alimentar saudável, como aspecto fundamental no tratamento do DM, salientando que a orientação nutricional e o estabelecimento de dieta para controle de indivíduos com DM, associados à mudança no estilo de vida, são terapias de primeira escolha.

Descritores: Dieta; Diabetes; Estilo de Vida; Tratamento.

Referências

AMORIM, T. C.; BURGOS, M. G. P. A.; CABRAL, P. C. Perfil clínico e antropométrico de pacientes idosos com diabetes mellitus tipo 2 atendidos em ambulatório. **Sci Med.** v. 27, n.3, p. 66-71, 2017. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/scientiamedica/article/view/26616/15773>. Acesso em: 02 abr. 2023.

BERTONHL, L. G.; DIAS, J. C. R. Diabetes mellitus tipo 2 aspectos clínicos, tratamento e conduta dietoterápica. **Revista Ciências Nutricionais Online.** v. 2, n. 2, p.1-10, 2018. Disponível em: <https://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/cienciasnutricionaisonline/sumario/62/18042018212025.pdf>. Acesso em: 02 abr. 2023.

SILVA, A. M.; QUIRINO, R. M. M.; SHINOHARA, N. K. S. O Autocuidado no Controle do Diabetes Mellitus Tipo 2. **Braz. J. of Develop.** v. 6, n. 5, p. 29755-29770, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/10410>. Acesso em: 02 abr. 2023.

VARGAS, L. B. et al. Avaliação da qualidade da dieta de pacientes diabéticos tipo 2 atendidos no Ambulatório de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas 2021. **R. Assoc. bras. Nutr.** v. 12, n. 1, p. 52-70, 2021. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/1484/360>. Acesso em: 02 abr. 2023.