**AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DE INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS NO CONTROLE DE DIABETES TIPO 2**

Matheus Gomes da Costa

Thiago de Sousa Farias

Rodrigo Daniel Zanoni

**Introdução:** A diabetes tipo 2 representa um desafio global de saúde pública, com sua incidência crescente associada a fatores como dieta inadequada e sedentarismo. Este estudo busca avaliar a eficácia de intervenções nutricionais no controle da diabetes tipo 2, reconhecendo a importância de abordagens terapêuticas além das tradicionais. **Objetivo:** Analisar e comparar a eficácia de diferentes intervenções nutricionais no controle da diabetes tipo 2, considerando marcadores como glicose sanguínea, resistência à insulina e outros parâmetros relacionados. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão sistemática da literatura, abrangendo estudos clínicos randomizados e controlados publicados nos últimos 10 anos. Foram incluídos estudos que investigaram intervenções nutricionais em pacientes com diabetes tipo 2, excluindo aqueles com comorbidades significativas. A busca abrangeu bases de dados eletrônicas, como PubMed e Scopus, utilizando termos como "diabetes tipo 2", "intervenções nutricionais" e "controle glicêmico". Os critérios de inclusão e exclusão foram aplicados de forma rigorosa para garantir a qualidade e relevância dos estudos selecionados. **Resultados:** Dentre os estudos analisados, intervenções dietéticas de baixo índice glicêmico demonstraram consistente redução nos níveis de glicose sanguínea. Dietas ricas em fibras apresentaram impacto positivo na sensibilidade à insulina, contribuindo para um melhor controle glicêmico ao longo do tempo. A restrição calórica, quando supervisionada, mostrou-se eficaz na perda de peso e reversão da resistência à insulina. Além disso, análises de diferentes proporções de macronutrientes sugerem que estratégias com moderação de carboidratos e aumento de proteínas podem beneficiar o controle glicêmico. **Considerações Finais:** Este estudo destaca a eficácia das intervenções nutricionais no controle da diabetes tipo 2. Dietas de baixo índice glicêmico, ricas em fibras, e estratégias de restrição calórica demonstraram ser abordagens promissoras. Contudo, a variabilidade individual na resposta a essas intervenções destaca a necessidade de estratégias personalizadas, considerando fatores como idade, genética e nível de atividade física. A adesão do paciente a essas mudanças no estilo de vida é crucial, e abordagens de suporte e educação são fundamentais para garantir resultados sustentáveis. Em conclusão, intervenções nutricionais oferecem uma via promissora para o controle efetivo da diabetes tipo 2, reforçando a importância da abordagem multidisciplinar no tratamento dessa condição crescentemente prevalente.

**Palavras-chave:** Controle glicêmico; Diabetes tipo 2; Intervenções nutricionais; Personalização do tratamento.

1 – Mestrando em Biodiversidade, Ambiente e Saúde/UEMA [matheusgomes0408@gmail.com](mailto:matheusgomes0408@gmail.com)

2 – Graduando em Enfermagem/CEUMA – [thiagodesousafarias57@gmail.com](mailto:thiagodesousafarias57@gmail.com)

3 – Mestre em Saúde Coletiva/Faculdade São Leopoldo Mandic – [drzanoni@gmail.com](mailto:drzanoni@gmail.com)