**OS EFEITOS DA DIETA MEDITERRÂNEA EM GESTANTES COM DIABETES MELLITUS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

1Islania Fablicia Felix dos Santos; 2Kaili da Silva Medeiros

1Acadêmica de Nutrição da Universidade Potiguar – UnP, Caicó, Rio Grande do Norte, Brasil. 2Enfermeira, Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

**E-mail do Autor Principal:** islaniafelix@outlook.com

**Eixo Temático:** Obstetrícia em Saúde

**Introdução:** A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o diabetes mellitus gestacional (DMG) como uma intolerância aos carboidratos que pode variar em sua gravidade, que se inicia durante a gestação e não preenche os critérios diagnósticos de diabetes mellitus franco, sendo o acometimento metabólico mais comum na gestação. A dieta mediterrânica se destaca nesse momento por suas capacidades antioxidantes, anti-inflamatórias, hipoglicemiantes e sensibilizadores da insulina, por se tratar de uma dieta rica em cereais, legumes, frutos secos, azeitonas, uvas e azeite. **Objetivo:** Avaliar potenciais benefícios da dieta mediterrânea na redução de riscos de desenvolvimento de diabetes mellitus gestacional. **Método ou Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa que utilizou as bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *National Library of Medicine* (PubMed) e *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), a partir da busca através dos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) “D*iet”, “Mediterranean*” e“D*iabetes, Gestational*”, combinados com o operador booleano *AND.* Foram incluídos estudos originais publicados entre 2018-2023, de acesso livre e restrito (cobrança de valor monetário), sem restrição quanto ao idioma e excluídas revisões e artigos duplicados. Os dados foram exportados para a plataforma Rayyan (<https://www.rayyan.ai/>) para triagem inicial, onde foram analisados os títulos e resumos dos estudos. Após a triagem inicial, os trabalhos foram lidos na íntegra e aqueles que não se enquadraram nos critérios de elegibilidade foram descartados. **Resultados e discussão:** Foram triados 16 artigos, dos quais 5 foram selecionados para compor esta revisão por atenderem aos critérios de inclusão. Em relação aos tipos de estudos, foram avaliados 4 estudos controlados randomizados e 1 estudo de coorte prospectiva. A análise dos artigos revelou que a adesão de dieta mediterrânea está associada a menores riscos de desenvolvimento de diabetes mellitus gestacional, uma vez que, através da dieta mediterrânea, as gestantes conseguiram equilibrar sua alimentação e diminuir índices de obesidade ao longo da gravidez. **Considerações finais:** Portanto, observou-se a pertinência da dieta mediterrânea a fim de minimizar as chances de desenvolvimento de diabetes mellitus gestacional, visto que ela se mostrou benéfica para esse grupo, reduzindo os índices de obesidade e melhorando os níveis de glicose.

**Palavras-chave:** Gestação; Vitamina B12; Nutrição Gestacional.

**Referências**

ASSAF-BALUT, C. *et al*. A High Adherence to Six Food Targets of the Mediterranean Diet in the Late First Trimester is Associated with a Reduction in the Risk of Materno-Foetal Outcomes: The St. Carlos Gestational Diabetes Mellitus Prevention Study. **Nutrients**, v. 11, n. 1, p. 66, 2018.

H. AL WATTAR, B. *et al*. Mediterranean-style diet in pregnant women with metabolic risk factors (ESTEEM): A pragmatic multicentre randomised trial. **PLOS Medicine**, v. 16, n. 7, p. e1002857, 2019.

MAKAREM, N. *et al*. Association of a Mediterranean Diet Pattern With Adverse Pregnancy Outcomes Among US Women. **JAMA** **Network Open**, v. 5, n. 12, p. e2248165, 2022.

MELERO, V. *et al*. Effect of a Mediterranean Diet-Based Nutritional Intervention on the Risk of Developing Gestational Diabetes Mellitus and Other Maternal-Fetal Adverse Events in Hispanic Women Residents in Spain. **Nutrients**, v. 12, n. 11, p. 3505, 2020.

‌RAMOS-LEVI, A. *et al*. Genetic variants for prediction of gestational diabetes mellitus and modulation of susceptibility by a nutritional intervention based on a Mediterranean diet. **Frontiers in Endocrinology**, v. 13, p. 1036088, 2022.‌

‌