

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO CONTROLE DO DIABETES MELLITUS TIPO 2: UMA REVISÃO DA LITERATURA

MAGNA MONIQUE SILVA SANTOS, NAÉLIA RODRIGUES PEREIRA, ANA MARIA PARENTE GARCIA ALENCAR, NATÁLIA PINHEIRO FABRÍCIO

O Diabetes Mellitus (DM) é um transtorno metabólico, caracterizado por hiperglicemia e alterações no metabolismo de carboidratos, gorduras e proteínas, decorrentes de defeitos na ação e/ou secreção de insulina. A má alimentação é considerada um importante fator de risco para o desenvolvimento do DM tipo 2, pois alimentos com alto índice glicêmico favorecem a promoção da resistência insulínica. O estudo objetivou verificar aspectos relevantes e contribuições da alimentação saudável no controle do diabetes mellitus tipo 2. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura. A busca foi realizada na biblioteca virtual da Scientific Electronic Library On line - SCIELO, em setembro de 2016, utilizando-se os descritores diabetes mellitus and alimentação saudável. Aplicaram-se como critérios de inclusão: texto completo, idioma português, publicados entre os anos de 2011 e 2015 e tipo de documento artigo. Foram excluídos os artigos repetidos, indisponíveis gratuitos e aqueles sem relação com a temática proposta. Foram identificados 623 artigos, dos quais 8 foram selecionados para leitura, análise e construção do estudo. Verificou-se que o excesso de peso, a dislipidemia e o padrão alimentar com alto consumo de gordura saturada e pouca ingestão de frutas e vegetais interferem significativamente no controle do DM tipo 2 e prevenção de suas complicações. Dietas com baixo teor de carboidratos têm benefícios para o controle glicêmico e perda de peso. Uma dieta rica em cereais integrais, associada ao consumo reduzido de ácidos graxos trans, diminuem o risco de desenvolvimento da doença. A ingestão excessiva de gordura saturada está associada à alteração na ação da insulina. Visto que a alimentação saudável proporciona inúmeros benefícios à saúde das pessoas com DM, torna-se essencial o incentivo de programas que promovam reflexão e mudança não só nos hábitos alimentares, mas no estilo de vida, no intuito de promover a saúde e melhorar a qualidade de vida da população.

PALAVRAS-CHAVE: DIABETES MELLITUS. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

ÁREA TEMÁTICA: ENFERMAGEM

FORMA DE APRESENTAÇÃO: PÔSTER