



A Importância da Dietoterapia no controle do Diabetes Tipo 2 em Adultos: Uma Revisão de Literatura¹

Elis Bárbara Moreira Leite Delmondes²; Dalya da Silva de Abreu³

Resumo: A Diabetes Mellitus (DM) é uma doença crônica responsável por diversas disfunções metabólicas, causando manifestações clínicas no controle da insulina, ocasionando o descontrole da glicemia. Este estudo trata-se de uma revisão de literatura que teve como objetivo discutir a relevância e adesão da dietoterapia para portadores de diabetes tipo 2 no seu tratamento. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados: Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde (LILACS), Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), e Pubmed. A busca foi realizada com base no cruzamento das palavras-chave: “Nutrition”, “Type 2 Diabetes” e “Nutrition Therapy”. Esses descritores foram combinados utilizando os operadores booleanos AND e OR. Os critérios de inclusão utilizados para a seleção dos estudos foram: artigos publicados no período de 2018 a 2022, nos idiomas em Português, Inglês e Espanhol sobre a temática. Assim, com a utilização dos descritores o corpus da pesquisa resultou em 8 artigos. Os resultados mostraram que o surgimento de complicações da diabetes tipo 2 está relacionado diretamente ao grau de controle metabólico acompanhada de uma má alimentação, pois essa má alimentação e a obesidade são uns dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Por isso, hábitos alimentares inadequados tem relação com a DM2, devido ao baixo consumo de alimentos ricos em fibras e ao elevado consumo de açúcares, carboidratos refinados, sódio e gorduras totais e saturadas. Conclui-se que a opção pela adesão ao tratamento da DM2 por meio da dietoterapia é essencial para promover uma melhor orientação dietética e nutricional a fim de minimizar as complicações decorrentes dos efeitos da DM2, tais como: redução do consumo de carboidratos, aumento do consumo de proteínas e de fibras, eliminação de açúcar refinado e de adoçantes, melhorando assim o quadro da doença.

Palavras-Chave: Tratamento Dietoterápico. Diabetes. Promoção da Saúde.

¹ Artigo apresentado ao Curso de Bacharelado em Nutrição.

² Acadêmica do curso de Bacharelado em Nutrição da Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão (UNISULMA). Email: elisbarbarapm@gmail.com;

³ Professora Orientadora do curso de Bacharelado em Nutrição da Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão (UNISULMA). Email: dalya.abreu@unisulma.edu.br.

The Importance of Diet Therapy in the control of type 2 Diabetes in Adults: A Literature Review

Abstract: Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease responsible for several metabolic disorders, causing clinical manifestations in the control of insulin, causing the lack of control of blood glucose. This study was guided by the following question, what is the relevance and adherence of diet therapy for patients with type 2 diabetes in their treatment. Therefore, the objective of this work is to discuss the relevance and adherence of diet therapy for patients with type 2 diabetes in their treatment. The bibliographic survey was carried out in the following databases: Latin American Literature in Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), and Pubmed. The search was performed based on the crossing of the keywords: “Nutrition”, “Type 2 Diabetes” and “Nutrition Therapy”. These descriptors were combined using the Boolean operators AND and OR. The inclusion criteria used for the selection of studies were: articles published from 2018 to 2022, in Portuguese, English and Spanish on the subject. Thus, with the use of descriptors, the research corpus resulted in 8 articles. The results showed that the onset of type 2 diabetes complications is directly related to the degree of metabolic control, accompanied by poor diet, as this poor diet and obesity are one of the main risk factors for the development of chronic non-communicable diseases (CNCD). Therefore, inadequate eating habits are related to DM2, due to the low consumption of foods rich in fiber and the high consumption of sugars, refined carbohydrates, sodium and total and saturated fats. It is concluded that the option of adherence to the treatment of DM2 through diet therapy is essential to promote a better dietary and nutritional guidance in order to minimize the complications resulting from the effects of DM2, such as: reduction of carbohydrate consumption, increased consumption of proteins and fibres, elimination of refined sugar and sweeteners, thus improving the condition of the disease.

Keywords: Diet Therapy. Diabetes. Health promotion.

Introdução

O diabetes é um distúrbio metabólico heterogêneo, de etiologia múltipla, caracterizado pelo aumento dos níveis glicêmicos no sangue resultante da produção insuficiente de insulina pelo pâncreas. Sendo que, diabetes e intolerância à glicose são mais frequentes na população adulta, associadas diretamente ao aumento da mortalidade por doenças cardiovasculares e complicações microvasculares (CUNHA, et al, 2021).

Apesar de envolver o metabolismo de carboidratos, em especial a biodisponibilidade de insulina, a Diabetes Mellitus pode ser classificada em categorias diferentes, sendo elas o Diabetes mellitus tipo 1 (DM1), Diabetes mellitus tipo 2 (DM2) e o diabetes mellitus gestacional (DMG) (RODRIGUES, *et al*, 2021).

No diabetes do tipo 1, as células beta pancreáticas produtoras de insulina são destruídas

por um processo autoimune. Em consequência, os pacientes produzem pouca ou nenhuma insulina e requerem injeções desse hormônio para controlar seus níveis glicêmicos. O diabetes tipo 1 afeta aproximadamente 5 a 10% das pessoas com a doença (PASINI; BERBIGIER; SCHUCH, 2022).

Diabetes gestacional é a hiperglicemia diagnosticada na gravidez, de intensidade variada, geralmente se resolvendo no período pós-parto, mas retornando anos depois em grande parte dos casos. Seu diagnóstico é controverso (BRASIL, 2019).

O Diabetes Mellitus Tipo 2 (DMT2) é o tipo mais comum onde acontece a resistência à insulina e deficiência parcial de secreção de insulina pelas células β , pancreáticas, e modificações na secreção de incretinas (ELIAS; BARBOSA, 2021).

A má alimentação e a obesidade são uns dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), sendo assim, um dos pilares mais importante do tratamento estar em um plano alimentar saudável e adequado para o paciente com diabetes tipo 2 (PASINI, *et al*, 2022).

O Ministério da Saúde em 2020, traçou o perfil do brasileiro em relação as doenças crônicas mais incidentes no país: 7,4% tem diabetes, 24,5% tem hipertensão e 20,3% estão obesos. É o que aponta a pesquisa VIGITEL 2019 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), lançada na última semana pelo Ministério da Saúde. No período de 13 anos, desde o início do monitoramento, o maior aumento é em relação a obesidade, que passou de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019, uma ampliação de 72%. Significa que dois em cada 10 brasileiros estão obesos. Se considerando o excesso de peso, metade dos brasileiros está nesta situação (55,4%) (BRASIL, 2019).

Uma alimentação baseada em cereais integrais, hortaliças folhosas, frutas, leguminosas, oleaginosas/óleos vegetais ricos em ômega-6, laticínios com baixo teor de gordura possui um papel importante na prevenção e tratamento do diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) (SANTOS; FREITAS, 2018).

Diante do exposto, surge o seguinte questionamento: qual a relevância e adesão da dietoterapia para portadores de diabetes tipo 2 no seu tratamento? Nesse sentido, o objetivo do presente estudo consiste em discutir a relevância e adesão da dietoterapia para portadores de diabetes tipo 2 no seu tratamento.

A justificativa para elaboração do estudo está baseado no fato de que devido ao aumento da incidência e complicações do diabetes ao longo do tempo é importante pesquisar sobre o tratamento da doença, reforçando que a alimentação, dietoterapia deve ser constantemente

estudada e amplamente divulgada para auxiliar os portadores e profissionais da saúde a tratarem essa patologia de forma eficiente.

Materiais e Métodos

O estudo em questão trata-se de uma pesquisa bibliográfica integrativa, que segundo Gil (2011) menciona que a pesquisa bibliográfica pode ser compreendida como a ação de ler, selecionar, fichar e arquivar informações importantes para a pesquisa sobre um determinado assunto.

Este estudo foi guiado pela seguinte questão norteadora: qual a relevância e adesão da dietoterapia para portadores de diabetes tipo 2 no seu tratamento?

O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados: Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), e Pubmed. A busca foi realizada com base no cruzamento das palavras-chave: “Nutrition”, “Type 2 Diabetes” e “Nutrition Therapy;”. Esses descritores foram combinados utilizando os operadores booleanos AND e OR.

Os critérios de inclusão utilizados para a seleção dos estudos foram: artigos publicados no período de 2018 a 2022, nos idiomas em Português, Inglês e Espanhol sobre a temática. Foram excluídos durante a busca: artigos de revisão, produção duplicada e não disponível na íntegra.

A análise dos dados foi realizada, inicialmente, mediante a leitura dos estudos selecionados com finalidade de identificar possíveis categorias de análise. As principais informações dos artigos foram sintetizadas para que pudessem orientar as análises descritivas e interpretação crítica dos estudos. Dessa forma, os artigos incluídos foram apresentados em um quadro destacando suas características principais, como: autores, ano de publicação, objetivos, e os seus principais resultados.

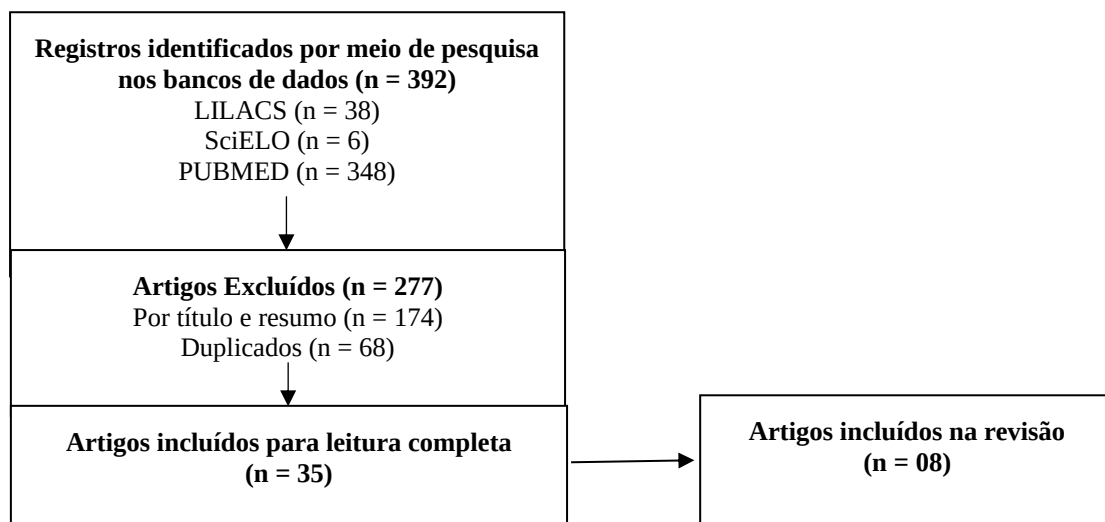
Os artigos foram codificados sob ordem decrescente do ano de publicação, e os dados organizados a partir da definição das informações a serem extraídas das publicações elegidas.

Resultados

Após pesquisa realizada nas bases de dados, 35 artigos foram selecionados para leitura na íntegra e 08 desses artigos responderam à questão norteadora. As publicações correspondem aos anos de 2018 a 2022. As principais informações extraídas dos artigos selecionados para esse estudo encontram-se no quadro 1. São descritas as características quanto ao autor/ano de publicação, título, objetivo e principais resultados.

A Figura 1 ilustra os resultados obtidos através da análise quantitativa de publicações sobre os aspectos nutricionais na obesidade infantil nas bases de dados Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde (LILACS), Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), e PUBMED.

Figura 1. Fluxograma do resultado do processo de seleção dos artigos incluídos na análise.



Fonte: dados do estudo.

O quadro 1 mostra os títulos selecionados após a pesquisa nas bases de dados escolhidas, organizado por nome do(s) autor (es) dos periódicos, o seu título, seus objetivos e principais resultados encontrados nos estudos.

Quadro 1. Principais títulos e objetivos dos artigos utilizados na pesquisa, Imperatriz, Brasil, 2022.

AUTOR (ANO)	TÍTULO	OBJETIVO	PRINCIPAIS RESULTADOS
CUNHA, Andrellice Miranda, et al, (2021)	Fatores socioeconômicos interferentes na adesão ao tratamento dietoterápico de pacientes com	Analisar evidências científicas sobre fatores socioeconômicos associados a adesão ao tratamento de pacientes portadores de diabetes,	Os resultados indicam que a adesão ao tratamento dietoterápico ainda é baixa (<50%) por pacientes diabéticos, a literatura evidencia que fatores sociodemográficos como

	diabetes mellitus tipo 2	e intervenções nutricionais que promovam a adesão ao tratamento	idade, escolaridade e renda são fortes fatores interferentes à adesão. Além disso demonstrou que a dietoterapia do paciente portador de diabetes mellitus tipo 2 torna-se complexa por envolver a presença de sentimentos que influenciam diretamente no tratamento da doença, nesse sentido uma adoção de intervenção motivadora não somente para os pacientes, mas também para a família pode promover maior adesão
PASINI, Isadora Staggemeier; BERBIGIER, Marina Carvalho; SCHUCH, Illane (2022)	Associação entre manejo nutricional e obtenção de alvos terapêuticos de pacientes com diabetes mellitus tipo 2 atendidos na atenção primária à saúde	Analisar as características de pacientes com DM2 acompanhados por equipes ampliadas de saúde da família (EqASF) incluindo o nutricionista em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no Sul do Brasil	Dos 142 pacientes atendidos, 64,1% eram idosos. Acerca das comorbidades, 83,8% dos pacientes apresentavam Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e 67,9% risco para doença cardiovascular (DCV) elevado. A média ajustada e o erro padrão da glicemia de jejum e hemoglobina glicada (HbA1c) observadas no momento inicial ao acompanhamento nutricional foram de, respectivamente, 177,73 mg/dL (6,62) e de 8,48 % (0,18). Após período de acompanhamento, os usuários apresentaram valores de 151,89 mg/dL (11,19) para glicemia de jejum (p=0,017) e 7,76 % (0,26) para HbA1c (p=0,001. Quanto ao perfil lipídico, valores aumentados de triglicerídeos e de índices de risco para DCV foram observados. Observou-se diferença significativa na melhora do controle glicêmico (glicemia de jejum e HbA1c) e no índice de massa corporal, mesmo essa não podendo ser considerada como impacto clínico
RODRIGUES, Daniel Italo da Costa;	Intervenção nutricional em interface ao	Descrever as intervenções nutricionais aos	Foram descritos os aspectos nutricionais; e os dados epidemiológicos para que pudesse estabelecer a

SOUZA, Marcílio Gomes de; BAIMA, Marcello de Lima (2021)	desenvolvimento do Diabetes Mellitus tipo 2: a contribuição dos alimentos ultraprocessados no desenvolvimento da patologia	portadores de diabetes Mellitus tipo 2,	relação da má alimentação com o surgimento do diabetes tipo 2. Ao término constatou-se que os alimentos inadequados ao consumo dos diabéticos são os ultraprocessados, pois estes possuem quantidades exageradas de sódio, gorduras, concentrados de açúcar, enlatados, além do alto teor de conservantes, nesse sentido torna-se ideal que os portadores de diabetes adquiram hábitos alimentares saudáveis para evitar as complicações agudas e crônicas da doença.
PEREIRA, Layla Maisa da Silva; FREITAS, Francisca Marta Nascimento de Oliveira (2021)	Os efeitos do comportamento alimentar no estilo de vida do controle da diabetes	Observar o comportamento alimentar e descrever os fatores de risco para o desenvolvimento da Diabete mellitus	Aos artigos encontrando, o Sedentarismo vem sendo um principal fator de desencadeia doenças crônicas, além de diversos problemas que possam desencadear pela ausência de atividade física. As atividades físicas para os portadores de diabetes mellitus são relevantes para se manter a qualidade da saúde, especialmente pelo fato da diminuição do gasto calórico, o que proporciona o controle através de tratamento de suas funções sendo possível instituir melhorias na saúde sem a utilização de medicamento
PEREIRA, Adolfo Lima, et al. 2021	Considerações nutricionais em pacientes com diabetes tipo 2	Relatar sobre as considerações nutricionais em pacientes com diabetes tipo 2 com o objetivo de melhorar a sobrevida e o prognóstico dos pacientes com diabetes mellitus	O principal manejo no tratamento da diabetes mellitus consiste na orientação dietética e nutricional a fim de reduzir as complicações decorrentes dos efeitos metabólicos da diabetes, tais como redução do consumo de carboidratos, aumento do consumo de proteínas e de fibras e destituição de açúcar refinado e adoçantes na dieta dos indivíduos diabéticos, melhorando o prognóstico da doença.
VARGAS, Larissa Barz de, et al, 2021	Avaliação da qualidade da dieta de pacientes diabéticos	Avaliar a qualidade da dieta de pacientes diabéticos tipo 2	Foram avaliados 221 diabéticos tipo 2, sendo a maioria do sexo feminino (67,42%) e obeso (59,55%).

	tipo 2 atendidos no Ambulatório de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas	atendidos no Ambulatório de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas.	A média geral do Índice de Qualidade da Dieta Revisado foi de $60,63 \pm 9,88$ pontos. Os componentes com menor contribuição para a média do escore total foram frutas integrais, vegetais totais e leguminosas, cereais integrais, sódio, frutas totais e leite e derivados. Indivíduos idosos obtiveram escores significativamente maiores, além disso, houve correlação negativa entre o índice de qualidade da dieta e o índice de massa corporal, evidenciando que, quanto maior o índice de massa corporal menor o escore e pior a qualidade da dieta.
LOPES, Priscila; JUNGES, José Roque, 2021	Gerenciamento do diabetes por profissionais e usuários da Atenção Primária à Saúde	Compreender como ocorre o processo de gerenciamento do diabetes mellitus 2 por profissionais e usuários acometidos por essa condição.	Para os informantes, os aspectos alimentares são os mais difíceis de lidar. O discurso dos profissionais aponta para práticas alimentares flexíveis, mas os usuários compreendem as orientações como proibições.
SANTOS, Tallita Barbosa Monteiro dos; FREITAS, Betânia de Jesus e Silva de Almendra, 2018	Adesão ao tratamento dietético em portadores de diabetes mellitus assistidos pela estratégia saúde da família	Avaliar a adesão ao tratamento dietético em portadores de diabetes mellitus assistidos pela estratégia saúde da família, verificando a existência de associação entre o tipo de diabetes mellitus e as práticas alimentares, condições socioeconômicas e aspectos clínicos relativos à doença	Amostra constituída por 40 portadores de diabetes que contemplaram os critérios de inclusão. Houve predominância do sexo feminino ($n=40$; 67,5%), a adoção de dieta específica para diabético foi estatisticamente superior em ambos os tipos de portadores de DM ($p=0,022$), assim como o uso de alimentos diet ($p=0,028$).

Fonte: Dados do estudo.

Discussão

A presente pesquisa identificou que dos 8 artigos selecionados 5 discutiam diretamente sobre o tratamento dietoterápico no diabetes tipo 2 e 3 sobre a adesão ao tratamento. A respeito da dietoterapia específica para o Diabetes tipo 2 o estudo de Cunha (2021) relata a complexidade do tratamento por envolver a presença de sentimentos que influenciam diretamente no tratamento da doença, nesse sentido uma adoção de intervenção motivadora não somente para os pacientes, mas também para a família pode promover maior adesão.

Nesse viés, Cunha (2021), destaca que a rede de apoio familiar é um dos elementos que pode ser um fator de suma importância para interferir positivamente no tratamento efetivo do diabetes. A rede de apoio é considerável para a conscientização acerca das mudanças necessárias no tratamento. Em outras palavras, o papel desempenhado pela orientação nutricional não somente diz respeito ao paciente, mas também para a sua família.

Finalizando por momento, o posicionamento de Cunha (2021, p. 10), destaca-se que:

Depois do diagnóstico de DM2, o esperado é que toda a família esteja envolvida e comprometida no tratamento da doença, estabelecendo parceiras no foco com a alimentação e na administração dos medicamentos. Muitos autores sugerem a relação familiar como forte aliado a adesão do tratamento. Quando há organização e apoio dentro do lar, há um melhor controle metabólico.

É preciso esclarecer, usando os estudos de Vargas et al (2021), é que o diabetes tipo 2 ocorre mais frequentemente entre pessoas com mais de 30 anos de idade e que estão obesas, embora sua maior incidência esteja aumentando de maneira gradativa nas pessoas mais jovens por causa da crescente epidemia de obesidade em crianças, adolescentes e adultos jovens.

Por outro lado, nos estudos realizados por Pasini; Berbigier; Schuch (2022, p. 13):

É necessário considerar a baixa adesão ao acompanhamento nutricional como um indicativo de que para muitos pacientes o atendimento nutricional nem sempre atende às expectativas do usuário e por isso não resulta em adesão ao tratamento. As condutas dos profissionais para o manejo da alimentação no diabetes são menos prescritivas e mais indutoras da autonomia, voltadas ao aconselhamento ao longo do tempo, com olhar integral do paciente, individualizadas e discutidas em equipe. Já não são mais a prescrição de um plano alimentar imediato ou a “dieta”, como foi usual por muito tempo.

Dessa forma, Pasini; Berbigier; Schuch (2022) segue mencionando que pessoas com diagnóstico de DM2 apresentam alimentação inadequada para o controle glicêmico em consequência da dificuldade em mudar o estilo de vida para o manejo da doença, o que acaba repercutindo na complexidade em aderir ao tratamento. Estudos demonstraram que pessoas

com diagnóstico de diabetes aderem melhor ao tratamento farmacológico às mudanças no estilo de vida, como alimentação adequada e prática de exercícios físicos.

Reduzir o impacto do DM2 é o mesmo que reduzir a incidência da doença, conforme afirma Vargas et al (2021, p. 54):

Realizando controle de fatores envolvidos na sua ocorrência, como por exemplo, a alimentação inadequada, o sedentarismo e o aumento da obesidade. A literatura científica tem evidenciado a relação importante entre hábitos alimentares inadequados e a ocorrência de DM2, devido ao baixo consumo de alimentos ricos em fibras e ao elevado consumo de açúcares, carboidratos refinados, sódio e gorduras totais e saturadas.

Em virtude do padrão alimentar ser um dos principais fatores etiológicos de DM2 e para o surgimento de outras DCNT, instrumentos como os índices dietéticos têm sido utilizados com a finalidade de avaliar a qualidade da dieta da população, para assim, conhecer o perfil alimentar dos indivíduos, possibilitando a realização de estratégias de intervenção e promoção à saúde, e ações de mudança de hábitos alimentares, acarretando na redução da incidência de comorbidades. Por isso, Vargas et al (2021), segue insistindo que a qualidade da dieta em diabéticos é um dos fatores primordiais para a eficácia do tratamento e para uma boa qualidade de vida do paciente.

Em se tratando do aspecto alimentar, Santos e Freitas (2018) destacam que as fibras são compreendidas como de suma importância, pois estas proporcionam uma sensação de saciedade ao indivíduo e, conseqüentemente, ajudam para realizar o controle glicêmico. Portanto, o incentivo ao consumo diário de fontes alimentares de fibras é uma das prioridades para os diabéticos.

Além disso, os autores destacam que hábitos alimentares realizados de forma desordenada, representados pelo elevado per capita diário de sal, açúcar e óleo, precisam urgentemente serem observado para conseqüentemente realizar ações de intervenção por parte do serviço de saúde e ou do profissional, voltadas para a população, especialmente de Diabetes Tipo 2. A adoção desses hábitos alimentares por pacientes com DM funciona de forma relevante em vista de sua influência sobre o controle glicêmico e a prevenção de doenças cardiovasculares.

Por outro lado, Rodrigues, *et al* (2021), destacam que o destino dos componentes da dieta, após a ingestão, digestão e absorção dos alimentos, acabam seguindo uma sequência de reações bioquímicas que tem por objetivo a obtenção de energia. Tal processo faz parte do que na biologia se conhece por metabolismo intermediário, visto como uma fase de degradação

controlada por hormônios contrarreguladores como glucagon, adrenalina, cortisol e GH (catabolismo), e outra fase de síntese controlada pelo hormônio da insulina produzida no pâncreas, o chamado anabolismo.

Pereira e Freitas (2021) resumo em poucas palavras que doces (açúcar, mel, geleia, compota, marmelada, produtos de confeitaria e pastelaria, chocolates, fruta em calda, refrigerantes e outras bebidas açucaradas); gorduras (folhados, natas, salgadinhos, enchidos e fumados, conservas e enlatados-exceto atum em água, fritos, assados com gordura, molhos com gordura, caldos concentrados de gordura e bebidas alcoólicas), são alimentos que sob hipótese alguma podem ser consumidos por diabéticos, pois contribuem para o aumento glicêmico.

De acordo com Araújo e Futata (2018, p. 12):

Alimentos fritos, manteiga, creme de leite integral, gordura animal, açúcar, geleias, chocolates com açúcar, leite condensado, biscoitos doces, sorvetes; carnes gordas, aves e peixe com pele, salsicha, frios em geral; leite e iogurte integral com adição de açúcar, leite condensado, creme de leite integral, queijos curados (amarelos); frutas em caldas de açúcar, sucos; enlatadas com sal em caso de restrição do mesmo; pães, biscoitos, arroz e massas refinados (brancos) também são considerados alimentos inadequados a pacientes diabéticos.

Sobre o consumo de álcool, importa observar o que diz Lopes; Junges (2021) reiterando que os diabéticos precisam evitar o consumo de bebidas alcóolicas, considerando: a importância do controle metabólico, pois as bebidas alcóolicas também contêm calorias; a presença e/ou possibilidade de surgimento de complicações diabéticas que podem estar relacionadas com o etilismo.

Continuando com Lopes; Junges (2021), o diabetes do tipo 2 está diretamente relacionado ao excesso de peso e alto consumo de gorduras na dieta. Por isso, manter um peso adequado e uma alimentação balanceada auxilia no controle da glicemia e pode retardar o aparecimento do diabetes tipo 2. Hábitos alimentares saudáveis, que contemplam maior oferta de alimentos pouco processados e naturais, menor consumo de gorduras, sal e bebidas alcóolicas funcionam na prevenção da pressão alta, a elevação dos níveis de colesterol e triglicérides no sangue e contribuem para manter o nível normal de glicemia.

Para Vargas et al (2021), a terapia nutricional funciona como um dos componentes fundamentais da abordagem terapêutica do portador de DM. O plano alimentar, acompanhado de atividade física e as medicações hipoglicemiantes, se constitui os pilares do tratamento. Também é necessário nesta patologia realizar alguns passos como: controlar ou manter o peso corporal em níveis adequados; consumir frutas com menor índice glicêmico como a maçã e a

pera, de preferência com casca, são importantes para o diabético; evitar o alto consumo de carboidratos.

No caso do hipertenso, deve-se evitar os adoçantes com ciclamato e sacarina sódica e diabéticos não ultrapassar DDR; aveia é um excelente alimento indicado ao diabético, assim como levedura de cerveja, e outros rico em cromo; fazer a opção e/ou troca por carboidratos integrais (arroz, macarrão, pão); incluir também alimentos ricos em magnésio por serem vasodilatadores como amêndoas, nozes, couve, germen de trigo; fracionar as refeições; reduzir a quantidade de sal e sacarose; evitar embutidos e conservas e seguir corretamente o plano terapêutico.

Complementando, Cunha (2021) menciona que a carga glicêmica apresenta um elemento importante e fisiológico como um fator de risco relevante para doença cardiovascular, assim o plano alimentar, engloba hábitos alimentares para toda a vida, que necessariamente pode servir como estratégia complementar no plano alimentar para o diabético, principalmente em períodos de hiperglicemias, reduzindo suas complicações.

A principal finalidade da terapia nutricional para indivíduos portadores de DM são, segundo Rodrigues; Souza; Baima (2021): a manutenção dos parâmetros metabólicos satisfatórios e homeostase glicêmica; níveis sanguíneos de glicose no limite equilibrados ou o mais próximo possível do que é considerado normal, para prevenção ou redução das complicações ocasionadas pela Diabetes, entre outros. Sendo assim, deve-se alterar a ingestão de nutrientes e principalmente mudar o estilo de vida para conseguir seguir com o tratamento da obesidade.

Além disso, para Rodrigues; Souza; Baima (2021), a dietoterapia funciona como um elemento de grande importância para o controle da homeostase glicêmica e controle de complicações macro e microvasculares. Esses fatores de risco são passíveis de intervenção somente com mudanças nutricionais e no estilo de vida, o que permite a prevenção de complicações relacionadas ao DM. Para isso orientações e um plano de cuidado sistematizado e individualizado estabelecido pelo nutricionista é essencial no tratamento destes pacientes.

Conclusão

O presente estudo evidenciou que muitas doenças podem ser evitadas por uma simples e boa alimentação. Os hábitos alimentares são determinados pela interação de inúmeras variáveis, sendo elas biológicas, demográficas e econômicas. O consumo exagerado de

alimentos processados e ultraprocessados deixa a imunidade do ser humano bastante vulnerável. Esse tipo de atitude leva a obesidade, fator de risco para o aparecimento de doenças como o diabetes.

Os desafios que tratam diretamente de uma implementação de nutrição adequada ao paciente diabético consiste na adesão às recomendações nutricionais por pacientes diabéticos, além da falta de conhecimento sobre as complicações decorrentes de uma diabetes mellitus não controlada, e isso dificulta bastante a adesão às orientações e o combate aos fatores de risco associados às descompensações glicêmicas.

Usualmente o paciente diabético já apresenta um histórico alimentar bastante irregular, com excesso de carboidratos refinados, gordura satura, trans, excesso de sódio e açúcar. A principal conduta para o tratamento da diabetes é a eliminação do consumo desses alimentos densos energeticamente que promovem picos de insulina.

Para a adesão ao tratamento é necessário estabelecer algumas diretrizes como o grau de assimilação, conscientização, e incorporação no dia-a-dia do paciente, este precisa ocorrer de forma voluntária as orientações dos profissionais de saúde. Para pacientes crônicos a adesão ao tratamento é bem mais complexa pela necessidade da continuidade. A extensão do tratamento contempla 3 estágios: concordância, adesão e manutenção.

Os resultados mostraram que o aparecimento de complicações da diabetes tipo 2 está relacionado diretamente ao grau de controle metabólico, acompanhada de uma má alimentação, pois essa má alimentação e a obesidade são uns dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Por isso, hábitos alimentares inadequados tem relação com a DM2, devido ao baixo consumo de alimentos ricos em fibras e ao elevado consumo de açúcares, carboidratos refinados, sódio e gorduras totais e saturadas.

Conclui-se que a opção pela adesão ao tratamento da DM2 por meio da dietoterapia é essencial para promover uma melhor orientação dietética e nutricional a fim de minimizar as complicações decorrentes dos efeitos da DM2, tais como: redução do consumo de carboidratos, aumento do consumo de proteínas e de fibras, eliminação de açúcar refinado e de adoçantes, melhorando assim o quadro da doença.

Referências

ARAÚJO, C., & FUTATA, V. (2018). **Manual de orientações para restrições alimentares**. Secretária Municipal de Educação

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diabetes, hipertensão e obesidade avançam entre os brasileiros**. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/diabetes-hipertensao-e-obesidade-avancam-entre-os-brasileiros>. Acesso em: 10/07/2022.

CUNHA, Andrellice Miranda, et al. Fatores socioeconômicos interferentes na adesão ao tratamento dietoterápico de pacientes com diabetes mellitus tipo 2. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. Vol.13(6). 2021.

ELIAS, Natália Victor; BARBOSA, Larissa Silva. Benefícios da dieta com baixo índice glicêmico no controle da glicemia e perda ponderal de pacientes com Diabetes Mellitus tipo 2: Revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados. **R. Assoc. bras. Nutr.** 2021; 12 (4): 186-200.

GIL, A. C. **Metodologia do ensino superior**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

LOPES, Priscila; JUNGES, José Roque. Gerenciamento do diabetes por profissionais e usuários da Atenção Primária à Saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 31(3), e310325, 2021.

PASINI, Isadora Staggemeier; BERBIGIER, Marina Carvalho; SCHUCH, Illane. Associação entre manejo nutricional e obtenção de alvos terapêuticos de pacientes com diabetes mellitus tipo 2 atendidos na atenção primária à saúde. **Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva**, Salvador, v.3, n.e13164, p.1-19, 2022.

PEREIRA, Layla Maisa da Silva; FREITAS, Francisca Marta Nascimento de Oliveira. Os efeitos do comportamento alimentar no estilo de vida do controle da diabetes. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.5, p. 20042-20057 sep./oct. 2021.

PEREIRA, Adolfo Lima, et al. Considerações nutricionais em pacientes com diabetes tipo 2. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR**. Vol.34,n.3,pp.52-60 (Mar – Mai 2021).

RODRIGUES, Daniel Italo da Costa; SOUZA, Marcílio Gomes de; BAIMA, Marcello de Lima. Intervenção nutricional em interface ao desenvolvimento do Diabetes Mellitus tipo 2: a contribuição dos alimentos ultraprocessados no desenvolvimento da patologia. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, e465101523303, 2021.

SANTOS, Tallita Barbosa Monteiro dos; FREITAS, Betânia de Jesus e Silva de Almendra. Adesão ao tratamento dietético em portadores de diabetes mellitus assistidos pela estratégia saúde da família. **BRASPEN J** 2018; 33 (1): 76-85.

SOUZA, Paula Gabriela Silva. A associação entre os medicamentos e a alimentação saudável no tratamento de pessoas portadoras de diabetes mellitus: uma revisão integrativa. **Trabalho de conclusão de curso**. Cuité – PB, 2021.

VARGAS, Larissa Barz de, et al. Avaliação da qualidade da dieta de pacientes diabéticos tipo 2 atendidos no Ambulatório de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas. **R. Assoc. bras. Nutr.** 2021; 12 (1): 52-70.



Como citar este artigo (Formato ABNT):

DELMONDES, Elis Bárbara Moreira Leite; ABREU, Delmondes; Dalya da Silva de. A Importância da Dietoterapia no controle do Diabetes Tipo 2 em Adultos: Uma Revisão de Literatura. **Id on Line Rev. Psic.**, Outubro/2022, vol.16, n.63, p. 382-396, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 22/09/2022;

Aceito 19/10/2022;

Publicado em: 30/10/2022.