

Eficácia do tratamento dietoterápico para pacientes com diabetes mellitus

Effectiveness of diet therapy for patients with diabetes mellitus

Efectividad de la terapia dietética para pacientes con diabetes mellitus

Recebido: 24/09/2019 | Revisado: 02/10/2019 | Aceito: 17/10/2019 | Publicado: 25/10/2019

Joyce Lopes Macedo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9980-3388>

Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão, Brasil

E-mail: joycelopes385@gmail.com

Andrea Nunes Mendes de Brito

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8270-9018>

Universidade Federal do Piauí, Brasil

E-mail: drea.nunes@hotmail.com

Stefani de Lima Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6040-3069>

Universidade Federal do Pará, Brasil

E-mail: fanicarvalho27@gmail.com

João Victor Farias de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3778-5855>

Universidade Federal do Pará, Brasil

E-mail: Farias.joaovictor@hotmail.com

Francisca Nayane Medeiros Brito

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4177-1904>

Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão, Brasil

E-mail: nayanemedeirosbrito@gmail.com

Andreia Oliveira Pinheiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2562-4453>

Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão, Brasil

E-mail: andreiacx17@gmail.com

Patrícia Valéria de Carvalho Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9089-3601>

Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão, Brasil

E-mail: patriciacarvalho_costa@hotmail.com

Daisy Jacqueline Sousa Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3308-0700>

Universidade Federal do Piauí, Brasil

E-mail: d.jack204@hotmail.com

Resumo

Diabetes Mellitus (DM) pode ser definido como um distúrbio de múltiplas etiologias resultante de defeitos e ineficácia da insulina secretada pelo pâncreas ocasionando a resistência insulínica. O tratamento não medicamentoso engloba algumas estratégias, tais como: mudança do estilo de vida e hábitos alimentares. O presente estudo teve como objetivo evidenciar por meio de uma revisão bibliográfica os benefícios do tratamento dietoterápico para pacientes com Diabetes Mellitus. Trata-se de uma revisão de literatura do tipo integrativa, para a construção da mesma utilizou-se das seguintes bases de dados: Scielo, BVS e Google acadêmico. O estudo conseguiu evidenciar que o tratamento dietético adequado e equilibrado, com consumo de leguminosas, rico em fibras, permite melhorias adicionais no controle glicêmico, resistência à insulina, perfil lipídico, entre outros. Observou-se ainda que indivíduos com hábitos alimentares saudáveis apresentaram menores risco de agravos associados ao Diabetes Mellitus quando comparados a pacientes com práticas alimentares não saudáveis.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus. Tratamento não farmacológico. Consumo alimentar. Qualidade de vida.

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) can be defined as a disorder of multiple etiologies resulting from defects and ineffectiveness of insulin secreted by the pancreas causing insulin resistance. Non-drug treatment includes some strategies, such as: lifestyle change and eating habits. This study aimed to highlight through a literature review the benefits of diet therapy for patients with diabetes mellitus. This is an integrative literature review, for its construction we used the following databases: Scielo, VHL and Google academic. The study was able to show that the proper and balanced dietary treatment, with fiber-rich legume consumption, allows further improvements in glycemic control, insulin resistance, lipid profile, among others. It was also observed that individuals with healthy eating habits had a lower risk of diabetes mellitus-associated diseases when compared to patients with unhealthy eating practices.

Keywords: Diabetes Mellitus. Non-pharmacological treatment. Food consumption. Quality of life.

Resumen

La diabetes mellitus (DM) se puede definir como un trastorno de múltiples etiologías que resulta de defectos e ineficacia de la insulina secretada por el páncreas que causa resistencia a la insulina. El tratamiento no farmacológico incluye algunas estrategias, como: cambio de estilo de vida y hábitos alimenticios. Este estudio tuvo como objetivo resaltar a través de una revisión de la literatura los beneficios de la terapia dietética para pacientes con diabetes mellitus. Esta es una revisión de literatura integradora, para su construcción utilizamos las siguientes bases de datos: Scielo, VHL y Google Academic. El estudio pudo demostrar que el tratamiento dietético adecuado y equilibrado, con un consumo de leguminosas rico en fibra, permite mejoras adicionales en el control glucémico, la resistencia a la insulina, el perfil lipídico, entre otros. También se observó que las personas con hábitos alimenticios saludables tenían un menor riesgo de enfermedades asociadas a la diabetes mellitus en comparación con los pacientes con prácticas alimentarias poco saludables.

Palabras clave: Diabetes Mellitus. Tratamiento no farmacológico. Consumo de alimentos. Calidad de vida.

1. Introdução

Diabetes Mellitus (DM) pode ser definido como um distúrbio de múltiplas etiologias resultante de defeitos e ineficácia da insulina secretada pelo pâncreas ocasionando a resistência insulínica. Essa síndrome diferencia-se pela hiperglicemia associada a outras comorbidades metabólicas gerando despesas relevantes para a sociedade com relação ao seu tratamento e complicações decorrente da falta de autocontrole da doença, afetando o rendimento e qualidade de vida da população (McLellan et al., 2007).

O Diabetes Mellitus tipo 1 (DM1) é uma doença autoimune onde ocorre a destruição de células β pancreáticas. O Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), caracteriza-se pela resistência à ação da insulina, diminuindo a captação de glicose em tecidos insulina dependentes (Ferreira et al., 2011).

A prevalência do Diabetes Mellitus tipo 2 tem aumentado rapidamente, principalmente nos países em desenvolvimento. É uma epidemia que acomete aproximadamente 90% de todas as notificações de diabetes. Estimativas apontam que no ano de 2010, cerca de 285 milhões da população mundial com mais de 20 anos viviam com a doença, em 2030, esse número pode duplicar, podendo alcançar até 439 milhões de indivíduos (Shaw; Sicree & Zimmet, 2010).

Os costumes da sociedade são caracterizados pelo alto consumo de dietas irregulares e sedentarismo, têm trazido numerosas implicações para a saúde da população, com aumento da ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, como o DM (McLellan et al., 2007).

Para a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, o aconselhamento nutricional tem acontecido como estratégia, por se tratar de uma intervenção educativa na qual o conhecimento é construído em conjunto pelo paciente e o profissional de saúde. Esse deve ser pautado na educação para o autocuidado, tendo em vista sua efetividade para o controle da doença e a prevenção de complicações (Rodriguez; Santos & Lopes, 2014).

O presente estudo teve como objetivo evidenciar por meio de uma revisão bibliográfica os benefícios do tratamento dietoterápico para pacientes com Diabetes Mellitus.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, onde buscou-se a identificação das contribuições do tratamento dietoterápico no Diabetes Mellitus.

Optou-se por este tipo de estudo porque aborda uma síntese sistemática de todas as pesquisas associadas a uma questão em particular, salientando estudos experimentais, incluindo ensaios clínicos randomizados. É um método de revisão distinto, pois busca superar as etapas que a compõe, conduzindo um processo intransigente de investigação e triagem das pesquisas; análise da importância e eficácia dos estudos selecionados; coleta, resumo e compreensão das informações referentes a pesquisa (Souza; Silva & Carvalho, 2010).

Para a busca na base de dados foram utilizados os descritores: "Diabetes Mellitus"; "qualidade de vida"; "tratamento não farmacológico" e "consumo alimentar".

Para a realização da revisão foram incluídos artigos originais que incluíam os descritores propostos; publicações com referência ao DM1 e DM2, identificados nas bases de dados mencionadas e atenderam aos critérios de inclusão: publicação em periódicos indexados, publicados nos idiomas português e inglês, entre os anos de 2015 a 2019. Sendo excluído os estudos de revisão, que se apresentavam sem o resumo, e não abordavam a temática em estudo, artigos na qual a amostra não era com seres humanos, publicações sobre diabetes gestacional e que não abordavam o assunto em questão.

3. Resultados e Discussão

Uma das intervenções mais eficientes para o aprimoramento da qualidade de vida dos diabéticos é o tratamento dietético, uma vez que o comportamento alimentar irregular e as circunstâncias socioeconômicas e culturais são uma das razões da falta de adesão a dieta, que tem de ser analisados ao elaborar as estratégias de intervenção. O comportamento alimentar inadequado é capaz de colaborar para dificuldades na adesão ao tratamento com relação a mudanças no estilo de vida (Brito; Buzo & Salado, 2009).

Na tabela 1 verifica-se as características dos estudos referentes ao consumo alimentar de pacientes com DM.

Tabela 1. Características dos estudos sobre o consumo alimentar de pacientes com DM.

Autor/Ano/ País	Objetivo	Metodologia	Resultados
Nogueira et al (2019) Brasil	Avaliar os aspectos emocionais e o autocuidado de pacientes com DM tipo 2 submetidos à hemodiálise (HD).	Participaram indivíduos acima de 40 anos com DM tipo 2. Foram coletadas informações sociodemográficas e os participantes responderam aos questionários B-PAID (perspectiva do impacto do DM na qualidade de vida e aspectos emocionais) e ao QAD (autocuidado).	O estudo evidenciou que a maioria dos diabéticos apresentavam hábitos saudáveis, ingerindo 5 ou mais porções de frutas e vegetais diariamente, contudo, alguns relatavam o consumo de doces e alimentos ricos em gorduras. Observou-se o consumo adequado de fibras, havendo melhora nos níveis de glicose sanguínea.
Zanchim, Kirsten & Marchi, (2018) Brasil	Avaliar os marcadores do consumo alimentar de pacientes diabéticos por meio de um aplicativo móvel.	Estudo transversal, realizado com 100 adultos e idosos portadores de Diabetes Mellitus tipo 2, internados em um hospital do interior do estado do Rio Grande do Sul. Para a coleta de dados utilizou-se o aplicativo móvel Diabetes FoodControl.	Os pacientes relataram que consumiam leite ou iogurte, frutas frescas e salada crua diariamente, bem como, consumiam feijão em cinco ou mais dias da semana. Os legumes e verduras cozidos foram os marcadores de alimentação saudável menos consumidos diariamente. Em relação aos grupos dos biscoitos salgados, hambúrguer e embutidos, biscoitos doces e guloseimas, bebidas açucaradas e frituras, mostrou-se acima do ideal. Os pacientes com hábitos não saudáveis apresentaram mais risco de desenvolver outras doenças quando comparados aos indivíduos com boa alimentação.

Baldoni & Fabbro (2017) Brasil	Avaliar as variáveis associadas ao consumo alimentar de pacientes com DM2 cadastrados em Unidades de Saúde da Família (USF), da cidade de Ribeirão Preto-SP.	Estudo descritivo do tipo inquérito, com amostra constituída por 100 indivíduos cadastrados em Unidades de Saúde da Família. Para avaliação do consumo alimentar utilizou-se o Questionário de Frequência de Consumo Alimentar	No que se refere à quantidade de carboidratos, proteínas e lipídeos, 64%, 60% e 81% dos entrevistados, respectivamente, consomem quantidades adequadas; com relação às fibras 79% consomem mais que 20 gramas/dia. Neste estudo observou-se que o hábito alimentar adequado contribuiu para a redução do perfil lipídico.
Chen et al (2016) China	Investigar o efeito da Fibra Dietética solúvel no controle metabólico em pacientes com DM2.	Os pacientes foram aleatoriamente designados para um dos dois grupos, e administrados fibra dietética extra solúvel (10 g / dia- n= 40 ou 20 g / dia – n=40), ou para um grupo controle (0 g / dia – n= 37) por um mês avaliando os níveis de glicose no sangue, insulina e o índice de resistência à insulina tratamento durante o jejum e até 2 horas pós-prandial antes e após um mês de tratamento.	O consumo regular de Fibras Dietéticas solúveis levou a melhorias significativas nos níveis de glicose no sangue, resistência à insulina e perfis metabólicos, sem melhorar a função secretora das ilhotas de Langerhans, durante um período de intervenção de curto prazo em pacientes com DM2.

Fonte: Dados da pesquisa.

O aconselhamento é um processo de assistência, em que a sua organização não depende da área de conhecimento, serve de apoio para o assessoramento nutricional de indivíduos, assim sendo intitulado de aconselhamento dietético (Rodrigues; Soares & Boog, 2005).

A educação alimentar é primordial em relação ao processo de transformação, recuperação e promoção de hábitos alimentares saudáveis, visto que é capaz de garantir aprendizagem fundamental para tomada de decisão, gerando condutas, hábitos e práticas alimentares saudáveis e diversificada (Bueno et al., 2011).

A adesão às orientações é essencial para se alcançar os resultados esperados da educação alimentar. A modificação do estilo de vida e, portanto, das questões alimentares não devem provir de restrições e muito menos de penitências do indivíduo, pois as alterações não se limitam apenas nas alterações do consumo de alimentos e a prática de atividade física, contudo interfere no aglomerado de significados ligados ao comer, ao corpo e ao viver (Estrela et al., 2017).

As fases que constituem a técnica de aconselhamento envolvem: descoberta inicial, exploração em profundidade e preparação para ação. Quando o paciente atinge essas fases, significa que o mesmo conseguiu formular métodos para resolver suas dificuldades; o que pode ser verificado através do acompanhamento com o nutricionista. A intervenção terapêutica de uma doença crônica, requer a total

participação do paciente, como também o seu seguimento no tratamento, o que esclarece a menor adesão ao tratamento em pacientes crônicos (Rodrigues; Soares & Boog, 2005).

A frequência do comportamento e a mudança em rotina requer inúmeros quesitos, assim como: incentivo para a sua execução, entendimento das vantagens, adaptação às necessidades pessoais, assim como o contentamento com o dever cumprido são pontos essenciais a fim de que isso ocorra (Moretti et al., 2009).

4. Conclusão

O estudo conseguiu evidenciar que o tratamento dietético adequado e equilibrado, com consumo de leguminosas, rico em fibras, permite melhorias adicionais no controle glicêmico, resistência à insulina, perfil lipídico, entre outros. Observou-se ainda que indivíduos com hábitos alimentares saudáveis apresentaram menores risco de agravos associados ao Diabetes Mellitus quando comparados a pacientes com práticas alimentares não saudáveis.

O presente estudo mostrou que é primordial conscientizar os indivíduos com DM sobre as mudanças no estilo de vida no impacto da sua doença, informando a respeito das consequências de uma dieta irregular e vida sedentária, sendo necessário incentivar a ingestão adequada de macro e micronutrientes essenciais.

Referências

Baldoni, N. R & Fabbro, A. L. D. (2008). Consumo alimentar de pacientes com diabetes mellitus tipo 2 de Ribeirão Preto. *O Mundo da Saúde*, 23(12), 4199-4208.

Brito, K. M.; Buzo, R. A. C & Salado, G. A. (2009). Estilo de vida e hábitos alimentares de pacientes diabéticos. *Revista Saúde e Pesquisa*, 2(3), 357-362.

Bueno, J. M. et al. (2011). Educação alimentar na obesidade: adesão e resultados antropométricos. *Revista de Nutrição*, 24(4), 575-584.

Estrela, K. C. A. et al. (2017). Adesão às orientações nutricionais: uma revisão de literatura. *Demetra*, 12(1), 249-274.

Ferreira, L. T. et al. (2011). Diabetes melito: hiperglicemia crônica e suas complicações. *Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde*, 36(3), 182-188.

McLellan, K. C. P. et al. (2007). Diabetes mellitus do tipo 2, síndrome metabólica e modificação no estilo de vida. *Rev. Nutr*, 20(5).

Moretti, A. C. et al. (2009). Práticas Corporais/Atividade Física e Políticas Públicas de Promoção da Saúde. *Saúde Soc*, 18(2), 346-354.

Nogueira, B. S. M. (2019). Aspectos emocionais e autocuidado de pacientes com Diabetes Mellitus Tipo 2 em Terapia Renal Substitutiva. *Cad. Bras. Ter. Ocup*, 27(1), 127-134.

Rodriguez, M. T. G.; Santos, L. C & Lopes, A. C. S. (2014). Adesão ao aconselhamento nutricional para o diabetes mellitus em serviço de atenção primária à saúde. *Rev Min Enferm*, 18(3), 685-690.

Rodrigues, E. M.; Soares, F. P.T.P & Boog, M. C. (2005). Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional. *Revista de Nutrição*, 18(1), 119-128.

Shaw, J. E; Sicree, R. A & Zimmet, P. Z. (2010). Global estimates of the prevalence of diabetes for 2010 and 2030. *Diabetes Res Clin Pract*, 87(1), 4-14.

Souza, M. T.; Silva, M. D & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, 8(1).

Zanchim, M. C.; Kirsten, V. R & Marchi, A. C. B. (2018). Marcadores do consumo alimentar de pacientes diabéticos avaliados por meio de um aplicativo móvel. *Ciência & Saúde Coletiva*, 41(4), 652-660.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Joyce Lopes Macedo-20%

Andrea Nunes Mendes de Brito-20%

Stefani de Lima Carvalho-10%

João Victor Farias de Oliveira-10%

Francisca Nayane Medeiros Brito-10%

Andreia Oliveira Pinheiro-10%

Patrícia Valéria de Carvalho Costa-10%

Daisy Jacqueline Sousa Silva-10%