

FIBRAS ALIMENTARES NO CONTROLE GLICÊMICO DE PESSOAS IDOSAS COM DIABETES TIPO 2: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Camila Lorrana de Oliveira Ximenes¹; Jorge Luís Pereira Cavalcante²

^{1,2} Centro Universitário Inta (Uninta), Sobral, CE

jorgeluispcavalcante@uninta.edu.br

Introdução: A diabetes *mellitus* é uma das principais doenças crônicas não transmissíveis que acometem a população mundial, configurando-se como um relevante problema de saúde pública. Ela compreende um grupo de distúrbios metabólicos caracterizados por hiperglicemia persistente, resultante de defeitos na secreção e/ou na ação da insulina, destacando-se a de tipo 1, e de tipo 2, essa última mais prevalente, associada à resistência à insulina e a alterações metabólicas sistêmicas. O tratamento dessa afecção baseia-se na mudança de hábitos de vida, incluindo a adoção de uma alimentação equilibrada e a prática regular de atividade física. A alimentação adequada deve priorizar o consumo de carboidratos complexos e de baixo índice glicêmico, gorduras insaturadas e proteínas em quantidades adequadas, associadas ao controle do peso corporal, como estratégia fundamental para o controle glicêmico e a prevenção de complicações. Nesse contexto, destaca-se o papel das fibras alimentares no manejo dietoterápico dessa enfermidade. Considerando a elevada prevalência de diabetes *mellitus* em pessoas idosas e a necessidade de estratégias seguras e eficazes para o controle da glicemia, torna-se relevante aprofundar o conhecimento sobre o papel das fibras alimentares. **Objetivo:** Analisar a influência das fibras alimentares no controle glicêmico de pessoas idosas com diabetes mellitus tipo 2. **Metodologia:** Tratou-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão integrativa, conduzida a partir de artigos publicados no período de 2021 a 2025, selecionados nas bases de dados PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Web of Science* e *Scopus*, mediante a utilização dos descritores “pessoas idosas”, “fibras alimentares”, “diabetes mellitus tipo 2”, “glicemia” e “dieta”. **Resultados e Discussão:** Foram eleitos 11 estudos para esta revisão. A análise dos estudos evidenciou que o consumo adequado de fibras alimentares está associado à melhora do controle glicêmico em idosos com diabetes *mellitus* tipo 2, destacando-se a redução da glicemia pós-prandial e dos níveis de hemoglobina glicada. Tais efeitos estão relacionados, principalmente, à capacidade das fibras de retardar a absorção de carboidratos, promover maior saciedade e contribuir para a estabilidade metabólica em indivíduos envelhecidos. Observou-se, ainda, que os benefícios são potencializados quando a ingestão de fibras está inserida em um contexto de alimentação equilibrada, associada à prática regular de exercício físico e ao acompanhamento multiprofissional. **Considerações Finais:** As fibras alimentares configuram-se como componente relevante no manejo dietoterápico do diabetes *mellitus* tipo 2 em pessoas idosas, contribuindo significativamente para o controle glicêmico e para a promoção da saúde nessa fase da vida.

Palavras-chave: Fibras alimentares; Diabetes *mellitus* tipo 2; Pessoas idosas.

Área Temática: Temas Livres em Nutrição.