

## RESUMO EXPANDIDO - NUTRIÇÃO

### **PAPEL DAS FIBRAS ALIMENTARES NO CONTROLE GLICÊMICO EM PACIENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 2**

*Maria Viviane Alves Pereira (viviany.ap@hotmail.com)*

*Jordana Sirlaide Lima Da Silva (jsilva62@fbv.edu.br)*

*Alana Alves De Oliveira (alana372009@hotmail.com)*

*Elis Raquel Amorim Da Silva (elizrakel@hotmail.com)*

*Pâmella De Almeida Sousa (pamella.sousa.1897@gmail.com)*

## RESUMO

Introdução: O Diabetes Mellitus Tipo 2 (DMT2) é uma síndrome heterogênea, resultante da deficiência da secreção e/ou ação do hormônio insulina. É responsável por 90% a 95% dos casos diagnosticados de diabetes, além de ser uma doença progressiva que, em muitos casos, está presente muito antes de ser diagnosticada. No Brasil, a prevalência de DM foi de 7,6% na década de 1980, em 2003 passou a 12% nos homens e 16% nas mulheres. Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes, o novo número de pacientes com diabetes no Brasil é 12.054.827. Existem vários fatores que podem influenciar no desencadeamento da doença, tais como os fatores genéticos e os ambientais. O primeiro está relacionado, por exemplo, com a herança genética de familiares portadores de DM. No segundo, destaca-se o estilo de vida sedentário, a alimentação rica em carboidratos simples e gorduras, e o excesso de peso, que invariavelmente, culminam com o estado de "resistência à insulina". Estabelecer uma harmonia entre a alimentação, atividade física e a medicação, é crucial para o controle do índice glicêmico, bem como para uma melhor qualidade de vida. Existem alimentos que podem auxiliar neste controle, como, por exemplo, aqueles ricos em fibras. As fibras são elementos (carboidratos) que fazem parte dos vegetais, podendo ser solúveis ou insolúveis. Elas não são absorvidas nem digeridas pelo organismo, passando intactas pelo sistema digestório. Também não fornecem nenhum tipo de nutriente para o organismo. Porém são muito importantes, uma vez que atuam

no bom funcionamento intestinal. Objetivos: Avaliar os efeitos das fibras alimentares no controle glicêmico em pacientes com Diabetes Mellitus Tipo 2. Método: Foi desenvolvido um estudo exploratório, descritivo e documental, mediante levantamento bibliográfico dos artigos disponíveis nos seguintes bancos de dados: Google Acadêmico, EBSCO e SciELO; no período de 1997 a 2013, produzidos no Brasil e no exterior. Sendo selecionados para tanto, os artigos originais, que estavam disponíveis na íntegra. Resultados: Em uma metanálise, com 328.212 voluntários, não foi evidenciada nenhuma associação entre redução de risco para DMT2 e ingestão de fibras provenientes de frutas. Entretanto, foi associado significativamente com redução de risco para DM, na maioria dos estudos avaliados, o consumo de fibras de cereais integrais. Já um estudo recente, com duração de 11 anos e 3.704 participantes, mostrou que uma dieta caracterizada por uma maior quantidade e variedade de vegetais e frutas combinados, foi associada à redução de risco para DMT2. Em um estudo observacional de caráter transversal, mostrou-se maior presença de síndrome metabólica (SM) no grupo com consumo de alimentos com maior índice glicêmico (IG) e menor ingestão de fibras em comparação ao grupo de maior ingestão de fibras. Em adição, o consumo de fibra solúvel parece reduzir a resposta glicêmica pós-prandial em refeições ricas em carboidratos. Efeito, provavelmente explicado pela viscosidade e/ou propriedade geleificante das fibras solúveis, que acarreta em um retardo do esvaziamento gástrico e da absorção de macronutrientes a partir do intestino delgado. Contudo, estudos prospectivos revelaram que o tipo de fibra responsável pelo risco reduzido de DMT2, é a insolúvel, proveniente em grãos e cereais integrais. Conclusão: Em pacientes portadores de DM, a ingestão de fibras mostrou associação quanto à redução dos níveis glicêmicos, bem como nos de pressão arterial e presença de SM. Visto que as fibras mais eficazes e que obtiveram melhores resultados foram as insolúveis.

**Palavras-chave:** Fibras Alimentares. Diabetes Mellitus Tipo 2. Controle Glicêmico.