INTERVENÇÃO NUTRICIONAL PARA PACIENTES DIAGNOSTICADOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2 E HIPERTENSÃO ARTERIAL

Mariana Reis Eleotério¹; Mônica de Paula Jorge².

Resumo: O diabetes mellitus e a hipertensão arterial são consideradas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) das quais são vistas como prioritárias para intervenção pelo Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNT do Ministério da Saúde, visto que são as principais causas de óbitos no país. Diante disso, é fundamental a intervenção nutricional para os pacientes diagnosticados com essas doenças, visando diminuir o risco de complicações. Este trabalho tem como objetivo abordar a intervenção nutricional para pacientes diagnosticados com diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão arterial. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica em bancos de dados nacionais e internacionais buscando estudos acerca do tratamento nutricional para pacientes diabéticos e hipertensos. Estudos indicam que a hipertensão arterial em pacientes com diabetes causa um aumento significativo no risco de complicações vasculares e são de extrema importância as intervenções nutricionais para ambas doenças, com foco nos alimentos protetores, como cereais

¹Graduanda em Nutrição - UNIVIÇOSA, e-mail: marianareis9977@gmail.com;

²Docente do curso de Nutrição da UNIVIÇOSA, e-mail: monicanut@univicosa.com.br.

integrais, frutas, vegetais, ácidos graxos poli-insaturados, laticínios com baixo teor de gordura , fibras, alimentos com compostos antioxidantes e redução do consumo de alimentos ultraprocessados, principalmente aqueles ricos em ácidos graxos trans e alimentos de alto índice glicêmico. Dessa forma, se faz necessária a intervenção nutricional adequada para pacientes com diabetes tipo 2 e hipertensão arterial, havendo um consumo alimentar predominante de alimentos *in natura*.

Palavras-chave: Doenças crônicas não transmissíveis, dietoterapia, consumo alimentar.

Abstract: *Diabetes mellitus and arterial hypertension are considered chronic non-communicable diseases, which are seen as priorities for intervention by the Ministry of Health's Strategic Action Plan to Combat NCDs, as they are the main causes of death in the country. Therefore, nutritional intervention is essential for patients diagnosed with these diseases, in order to reduce the risk of complications. This work aims to address nutritional intervention for patients diagnosed with type 2 diabetes mellitus and arterial hypertension. A bibliographic research was carried out in national and international databases seeking studies on nutritional treatment for diabetic and hypertensive patients. Studies indicate that arterial hypertension in patients with diabetes causes a significant increase in the risk of vascular complications and nutritional interventions for both diseases*

are extremely important, focusing on protective foods, such as whole grains, fruits, vegetables, polyunsaturated fatty acids, low-fat dairy products and reduced consumption of ultra -processed foods, especially those rich in trans fatty acids and foods with a high glycemic index. Thus, adequate nutritional intervention is necessary for patients with type 2 diabetes and arterial hypertension, with a predominant food consumption of in natura foods.

Keywords: *Chronic non-communicable diseases, diet therapy, food consumption.*

INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus faz parte de um grupo de distúrbios metabólicos, caracterizado pela hiperglicemia causada por defeitos da ação da insulina, na secreção de insulina ou em ambas. É considerada uma das quatro doenças crônicas não transmissíveis prioritárias para intervenção pela Organização Mundial da Saúde e pelo Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) (MALTA et al., 2019).

O Diabetes Mellitus tipo 2 é caracterizado pela presença de resistência à insulina e insuficiência da produção desse hormônio pelas células beta pancreáticas. Independentemente de como estejam os níveis endógenos de insulina, eles não são adequados para superar a resistência insulínica, gerando diminuição na sensibilidade ou na capacidade de resposta

dos tecidos a ela (ROSA, HERMSDORFF, 2021).

A Hipertensão Arterial também é uma doença crônica não transmissível vista como prioritária para intervenção no Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNT (BRASIL, 2005). Ela é definida pelo produto do débito cardíaco e da resistência vascular periférica, que consiste na capacidade das paredes capilares suportarem a pressão exercida pelo sangue sem sofrer lesões. Em muitos pacientes a elevação da pressão arterial é decorrente da resistência vascular periférica, enquanto isso, em outros pacientes a elevação do débito cardíaco é responsável por essa elevação. O ideal é que a pressão arterial esteja em 120/80 mmHg e a partir de 140/90mmHg o paciente já é considerado como hipertenso (ROSA, HERMSDORFF, 2021).

A hipertensão é considerada um importante fator de risco para o desenvolvimento e progressão das complicações crônicas do diabetes. Modificações no estilo de vida, como na alimentação e na prática de atividade física, além de influenciar benéficamente no controle glicêmico, são de extrema importância no manejo da pressão arterial em pacientes com diabetes (PAULA, et al, 2015) Dessa forma, é fundamental o tratamento nutricional para o paciente diagnosticado com diabetes e hipertensão arterial, visando diminuir o risco de possíveis complicações.

Este trabalho tem como objetivo revisar as abordagens de intervenção nutricional para pacientes diagnosticados com diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão arterial.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica para qual foram utilizados bancos de dados online, SciELO (Scientific Electronic Library Online) e PubMed, onde foram selecionados artigos escritos em inglês, português ou espanhol. As palavras-chaves utilizadas para busca foram diabetes, hipertensão, dietoterapia e intervenção nutricional. Foram incluídos artigos originais indexados nos últimos 15 anos que abordassem estratégias de dietoterapia recomendadas e aplicadas na intervenção nutricional para pacientes com diabetes e hipertensão arterial.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 6 artigos, os quais foram agrupados por temas e discutidos a seguir. A hipertensão arterial e o diabetes mellitus fazem parte de uma classe de doenças crônicas não transmissíveis, representando, de forma mútua, uma das principais causas de óbitos em todo o país (MALFATTI, C, R, M; ASSUNÇÃO, A. N, 2009). A hipertensão em pacientes com diabetes causa um aumento significativo no risco de complicações vasculares e ambas doenças precisam ser diagnosticadas precocemente e tratadas visando prevenir a morbidade e mortalidade (LAGO, SINGH, NESTO, 2007). O estilo de vida está relacionado com a incidência de diabetes mellitus do tipo 2 e a obesidade e o sedentarismo aumentam esse risco. Alguns estudos mostraram que pessoas que consomem cereais integrais e ácidos graxos

poli-insaturados, associada ao consumo reduzido de ácidos graxos trans e de alimentos com elevado índice glicêmico, apresentam riscos diminuídos para o desenvolvimento de diabetes mellitus e/ou para seu controle (MCLELLAN et al., 2007).

Um estudo realizado com 655 adultos hipertensos visando avaliar o consumo de alimentos preditores e protetores de risco cardiovascular na população hipertensa constatou que o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, aliados ao sedentarismo e a presença de colesterol elevado são promotores de risco cardiovascular entre esses pacientes. Os alimentos *in natura* foram constatados como protetores de risco cardiovascular (FERREIRA, R. C, 2017).

Um ensaio clínico controlado randomizado que avaliou os efeitos da caminhada e da dieta *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), dieta rica em frutas, vegetais, cereais integrais e laticínios com baixo teor de gordura, demonstrou que pacientes hipertensos com diabetes tipo 2 e hipertensão não controlada que seguiam esse padrão alimentar, associado ao aumento da caminhada diária durante um período de quatro semanas, obtiveram uma grande redução nos valores de pressão arterial (PAULA et al., 2015).

Um estudo de URQUIAGA et al., 2015 realizado com 38 homens mostrou que a ingestão de bagaço de uva de vinho tinto (WGPF) por 16 semanas diminuiu significativamente a pressão arterial sistólica e diastólica, bem como os níveis

de glicemia em jejum dos indivíduos, o que foi associado à composição rica em fibras e polifenóis do WGPF. Além disso, aumentou as defesas antioxidantes e diminuiu o dano oxidativo às proteínas, indicando redução do estresse oxidativo. Dessa forma, alimentos ricos em fibras e antioxidantes podem ser úteis na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial e diabetes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão mostrou que as estratégias de dietoterapia adequadas são necessárias para pacientes com diabetes tipo 2 e hipertensão arterial. Assim, as recomendações mais evidentes citadas como protetores das doenças cardiovasculares e das DCNT foram o consumo alimentar predominante de alimentos *in natura*, como frutas, vegetais e cereais integrais, gorduras poli-insaturadas, bem como a prática de caminhada. Além disso, também são evidentes os benefícios acerca do consumo de alimentos ricos em compostos antioxidantes e fibras. Por outro lado, percebeu-se ainda a necessidade de orientar o paciente para que evite as práticas consideradas de risco para esses quadros, como o sedentarismo, consumo de alimentos de alto índice glicêmico, bem como de alimentos processados e ultraprocessados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PAULA T. P., VIANA L. V., NETO A. T., LEITÃO C. B., GROSS J. L., AZEVEDO M. J. Effects of the DASH Diet

and Walking on Blood Pressure in Patients With Type 2 Diabetes and Uncontrolled Hypertension: A Randomized Controlled Trial. **The Journal of Clinical Hypertension**. v.17, n.11, p. 895-901, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26041459/> Acesso em: 10/08/2022.

ROSA, C. O. B e HERMSDORFF, H. H. M., **Fisiopatologia da Nutrição e Dietoterapia** . 1º ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2021.

LAGO, R., SINGH, P. e NESTO, R. Diabetes and hypertension. **Nat Rev Endocrinol**, v.3, n. 667, 2007. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/ncpendmet0638#citeas>. Acesso em: 10/08/2022.

MCLELLAN, K. C. P., BARBALHO, S. M., CATTALINI, M., e LERARIO, A. C. Diabetes mellitus do tipo 2,

síndrome metabólica e modificação no estilo de vida. **Revista de Nutrição**, v. 20, p. 515-524, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/ML9Qxf4DSBJPMLnn5pWT3Fd/?lang=pt> . Acesso em: 10/08/2022.

FERREIRA, R. C., VASCONCELOS, S. M. L., SANTOS, E. A. D., PADILHA, B. M.. Consumo de alimentos

preditores e protetores de risco cardiovascular por hipertensos

do estado de Alagoas, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 2419-2430, 2019. Disponível em: encurtador.com.br/hizL6 Acesso em: 11/08/2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. A vigilância, o controle e a prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis : DCNT no contexto do Sistema Único de Saúde brasileiro. Ministério da Saúde – Brasília : Organização Pan- Americana da Saúde, 2005. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/DCNT.pdf> . Acesso em: 11/08/2022.

URQUIAGA, I, D'ACUÑA, S, PÉREZ, D, DICENTA, S, ECHEVERRÍA, G, RIGOTTI, A, LEIGHTON, F. Wine grape pomace flour improves blood pressure, fasting glucose and protein damage in humans: a randomized controlled trial. **Biological research**, v. 48, n.1, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26337448/>. Acesso em:14/08/2022.