

QUAL O EFEITO DA INGESTÃO DE FIBRAS SOBRE OS NÍVEIS DE PRESSÃO ARTERIAL EM INDIVÍDUOS COM DIABETES MELITO TIPO 1?

Mileni Vanti Beretta, Scheine Leite Canhada, Fernanda Sarmento Rolla Bernaud, Fabricia Teixeira Escobar, Raquel Eccel Prates, Ticiania da Costa Rodrigues

Introdução: A redução salina é consenso para o tratamento da hipertensão arterial. Uma dieta rica em grãos, frutas, vegetais e redução de gorduras (DASH) tem sido recomendada para controle da mesma. No diabetes melito (DM) 2, a dieta DASH tem sido associada a redução da pressão arterial. Entretanto, no DM 1 pouco se sabe sobre o efeito das fibras na PA e não é conhecido o efeito da recomendação da American Diabetes Association [14 gramas (g) de fibra para 1000 kcal] sobre a PA. Objetivo: Descrever o efeito da recomendação de 14 g de fibras totais para 1000 kcal ingeridas sobre os níveis de PA em pacientes com DM 1. Métodos: estudo transversal em pacientes acompanhados no ambulatório de Diabetes do HCPA. Realizado recordatório alimentar de 3 dias com pesagem dos alimentos. Ao final dos 3 dias foi coletado amostra de sangue para laboratório e coleta de urina de 24h, bem como 3 medidas da PA com aparelho Omron HEM742 INT no braço esquerdo após 10 minutos de repouso. Resultados: Avaliamos 111 pacientes, idade média 39 ± 11 anos, duração DM: 18 ± 9 anos, IMC $24,6 \pm 3,8$ kg/m², 88% brancos, 50,4% sexo feminino, HbA1c $8,9 \pm 1,6\%$, PA sistólica (PAS) 124 ± 18 mmHg, PA diastólica (PAD) 75 ± 10 mmHg,. Valor calórico total (VCT) 2058 ± 629 kcal/dia, ingestão média de fibras totais 20 ± 6 g/dia, sendo $5,8 \pm 2,0$ g de fibras solúveis e $14,5 \pm 4,7$ g de fibras insolúveis. O consumo de pelo menos 14g/1000 kcal foi associado a menores níveis de PAS e PAD (115 ± 25 vs. 126 ± 15 e 73 ± 11 vs. 76 ± 10 mm Hg respectivamente), tiveram um VCT menor (1361 ± 254 vs. 2236 ± 573 kcal), menor ingestão de sódio (1657 ± 587 vs. 2342 ± 938 g), menor ingestão de ácidos graxos saturados (20 ± 3 vs. 22 ± 7 g) e menores níveis de LDL colesterol (103 ± 37 vs. 115 ± 33 mg/dl) em relação aqueles que ingeriram menos de 14g/1000kcal. Após regressão linear, a ingestão de 14g ou mais de fibras/1000kcal foi associada com menores níveis de PAS (beta - 11,11, p=0,01) mesmo com ajustamento para idade e ingestão de sódio. Conclusão: A utilização de pelo 14 g de fibras totais ou mais para cada 1000 kcal ingeridas em pacientes com DM 1 foi associada com redução nos níveis de PA sistólica.