

## ANAIS I CAMEG

# Efeitos da dieta baseada em plantas no diabetes mellitus tipo 2: uma revisão integrativa

Amanda Rosa Santos<sup>1</sup>, Gabriel Aurélio Camargo da Silva<sup>1</sup>, Gabriela Ramos Ribeiro<sup>1</sup>, Mariana Ramos Ribeiro<sup>1</sup>, Paulo Vitor Miranda Macedo de Brito<sup>2</sup>, Humberto de Sousa Fontoura<sup>3</sup>.

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

2. Discente do curso de Medicina da Universidade Federal de Goiás.

3. Docente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

### RESUMO:

**Introdução:** A Dieta Baseada em Plantas (DBP) é caracterizada por uma dieta que busca excluir todos os alimentos de origem animal, alimentos refinados, embutidos, em conserva, industrializados e óleo vegetal; e busca incluir cereais integrais, leguminosas, frutas, verduras e tubérculos. Estudos recentes estão analisando a eficácia desse padrão alimentar no tratamento do Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2). **Objetivo:** Avaliar o resultado da DBP no tratamento do DM2. **Material e método:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura de 25 artigos de nível de evidência A e B nas plataformas de indexação Scielo, PubMed e LILACS, com os descritores: diabetes mellitus tipo 2, dieta baseada em plantas, vida saudável, e seus termos em inglês. Foram incluídos 3 artigos sobre a fisiopatologia do DM2, publicados entre 2013 e 2016, e 22 estudos que avaliaram a eficácia da DBP no controle glicêmico em diabéticos e não diabéticos, por meio de ensaios clínicos randomizados com duração acima de 3 semanas e estudos observacionais, publicados desde 2011 a 2019. Foram excluídos os artigos sem metodologia clara, com experimentos em animais e que não eram da área de medicina.

**Resultados:** Um total de 25 artigos mostraram que, quanto maior a presença de alimentos vegetais integrais na dieta, obtém-se um melhor controle glicêmico em pacientes diabéticos, devido a redução da ingestão de gordura saturada – que desempenha uma função importante na promoção da resistência insulínica ao ativar a via do fator de diferenciação mieloide 88 (MYD 88). Todo esse processo permite a redução da quantidade do conteúdo lipídico intramolecular e o aumento da expressão do transportador de glicose 4 (GLUT 4) na membrana celular. Outro mecanismo que relaciona a redução da incidência das doenças crônicas com a DBP é o de proteção dos antioxidantes no metabolismo oxidativo, no sentido de impedir alterações favoráveis ao estresse oxidativo, importante desencadeador de morbidades crônicas. O estresse oxidativo é induzido por diversas causas, sendo algumas delas: o ferro do grupo heme, os agentes avançados da glicosilação (AGES), as altas quantidades de leucina que faz a ativação da proteína quinase alvo da rapamicina em mamíferos (mTOR), além de poluentes endócrinos que são bioacumuladores e que prejudicam a saúde. Todas essas causas, provocam à resistência à insulina por serem processos inflamatórios que interferem na sinalização celular para a exposição do GLUT 4. A DBP tem se mostrado superior, em termos de controle glicêmico, à dieta baixa em carboidrato (low carb) e alta em gorduras (high fat) defendida pela Associação Americana de Diabetes (ADA), por ser alta em carboidratos complexos, fitonutrientes, antioxidantes e baixa em gorduras, principalmente as gorduras trans e saturada. **Conclusão:** A DBP oferece um padrão alimentar com maior potencial de atingir o controle glicêmico quando comparada a dietas baixas em carboidrato e altas em gordura, sendo uma terapêutica já sugerida por associações médicas como a Associação Americana de Endocrinologistas Clínicos (AACE) nos guidelines de 2019.

### Palavras-chave:

Diabetes mellitus tipo 2.  
Dieta baseada em plantas.  
Vida saudável.