



Evento	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	Mudança do estilo de vida em pacientes idosos com Diabetes Mellitus tipo 2 e hipertensão arterial sistêmica: efeitos da dieta tipo DASH VS. dieta DASH e atividade física na pressão arterial
Autor	MAYARA LIMA GUBERT
Orientador	LUCIANA VERCOZA VIANA

Mudança do estilo de vida em pacientes idosos com Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) e hipertensão arterial sistêmica (HAS): efeitos da dieta tipo DASH VS. dieta DASH e atividade física na pressão arterial

Justificativa: DM2 e HAS são frequentes em pacientes idosos. A importância de atividade física e da dieta tipo DASH para essas comorbidades já foi comprovada, mas seus efeitos isolados sobre a pressão arterial (PA) ainda são desconhecidos.

Objetivo: avaliar o efeito da dieta DASH comparado a dieta DASH e atividade física, através de caminhadas, em Idosos com DM2 e HAS. **Métodos:** ECR controlado, em pacientes ≥ 60 anos, com DM2 e HAS não controlada (PA MAPA 24horas $>130/80$ mmHg). Divididos em dois grupos: DASH (dieta isolada) e o DASHPED (dieta + atividade física). Excluídos: pacientes com qualquer doença que interfira no controle da PA ou glicemia, A1C $>9,5\%$ e incapacidade para caminhar. Foi fornecido pão integral e óleo de soja para ambos os grupos. O grupo DASHPED teve atividade física monitorada por pedômetro e estímulo caminhadas. A PA foi aferida por MAPA no início do estudo e após 4 meses. **Resultados:** até o momento, foram analisados 31 pacientes no estudo (DASH n=16; DASHPED n= 15). Idade média de 69 ± 6 anos, 46% mulheres, IMC médio de 30 ± 4 kg/m², duração média do DM2 de 12 ± 8 anos e da HAS de 20 ± 10 anos. Média inicial da PA 24horas foi de $144 \pm 9 / 79 \pm 8$ mmHg, sem diferença entre os grupos. As reduções das pressões na MAPA foram analisadas por GEE. As pressões em MAPA vigília e 24h tiveram redução significativa com o tempo em ambos os grupos e sem diferença entre eles (Vigília DASH reduziu $8,9 \pm 2,4 / 4,6 \pm 1,5$ mmHg e DASHPED $11,2 \pm 3,1 / 7,4 \pm 1$ mmHg; 24h DASH reduziu $7,1 \pm 2,1 / 3,7 \pm 1,2$ mmHg e DASHPED $8,8 \pm 2,2 / 6,8 \pm 1,6$ mmHg). No período do sono, apenas a diastólica teve alteração significativa com o tempo e também igual entre os grupos (DASH reduziu $1,4 \pm 1,0$ e DASHPED $5,0 \pm 2,0$). **Conclusão:** dados preliminares mostram que ambas as intervenções reduziram a pressão de forma semelhante.