

A INFLUÊNCIA DAS MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA PARA CONTROLE DO DIABETES MELITUS TIPO 2: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Ana Clara PELARIN*
João Pedro SALVI**
Luiz Fernando CAMPOI***

RESUMO

Introdução: A diabetes melitus (DM) é uma síndrome metabólica caracterizada por valores elevados de glicose no sangue, hiperglicemia, decorrentes da deficiência na produção de insulina ou de sua ação, podendo estar associada a diversas complicações, disfunções e insuficiências sistêmicas. As classificações “tipo 1” e “tipo 2” são usadas para distinguir a exata deficiência de insulina, diferenciando-se por uma destruição das células beta pancreáticas produtoras do hormônio, ou pela resistência periférica à insulina e deficiência parcial de sua secreção, respectivamente. **Objetivo:** Identificar as principais mudanças no estilo de vida de pacientes diagnosticados com DM tipo 2, tendo como base a dieta balanceada e a prática de atividades físicas. Abrange, também, a importância de tratamentos não medicamentosos como apoio necessário para uma terapêutica efetiva. **Metodologia:** Foi utilizado o método de revisão bibliográfica a partir da busca em base de dados SciELO, PUBMED e LILACS, com uso de descritores, após a seleção foram aplicados filtros para a pré-seleção dos artigos. Tendo em vista tal metodologia, selecionou-se 6 artigos lidos na íntegra para compor a presente amostra. **Resultados:** Dentre os estudos analisados, destaca-se o sedentarismo (falta de atividade física) como fator de risco para o desenvolvimento da DM tipo 2, assim como uma ingesta calórica inadequada, pois ambos fomentam a obesidade, fator de risco para tal doença. Estudos apontam que pessoas que consomem uma dieta rica em 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 DM. **Conclusão:** Adotar um estilo de vida saudável através da adesão de atividades físicas junto a dietas balanceadas, reduzem o risco do paciente desenvolver a DM, além de promover uma melhor qualidade de vida para quem já convive com a doença. Entretanto fatores socioeconômicos são colocados em prova.

Palavras-chave: diabetes tipo 2; insulina; estilo de vida; dieta balanceada.

*Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – anaclarapelarinpereira@gmail.com

**Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - joaosalvi@icloud.com

***Docente do curso de medicina do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – lfcampoi@hotmail.com