



ASSOCIAÇÃO ENTRE DIETA VEGETARIANA E DIABETES MELLITUS

CLARA RANGEL FERREIRA; AMANDA LOPES AGUIAR; JULIA ALMEIDA DA SILVA

INTRODUÇÃO: A dieta vegetariana é um tipo de dieta que reduz ou elimina o consumo de alimentos de origem animal. Sendo exemplos dela, as dietas ovolactovegetariana e vegetariana estrita. A diabetes mellitus é um problema de saúde pública, tendo importante impacto na economia e clínica dos pacientes. Um importante fator modificável dela é a alimentação. **OBJETIVOS:** Investigar os efeitos da dieta baseada em plantas na diminuição do risco de desenvolver diabetes tipo 2. **METODOLOGIA:** Foram analisados ensaios clínicos controlados e randomizados publicados originalmente em inglês, dos últimos doze anos, em humanos, tendo como referência a base de dados National Library of Medicine (MedLine). A busca pelos descritores e termos utilizados foi efetuada mediante consulta ao Medical Subject Headings (MeSH) e os descritores utilizados foram: Vegetarian Diets e Diabetes Mellitus Type 2. Foram incluídos estudos com homens e mulheres diabéticos ou não diabéticos com dietas variadas. Foram excluídos estudos com métodos pouco claros ou mal descritos e publicações disponíveis somente em resumo. A escala PRISMA foi utilizada no intuito de sistematizar o relato desta revisão. **RESULTADOS:** Inicialmente foram encontrados 134 estudos e após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, apenas 15 artigos fizeram parte do escopo e análise final. Os 15 estudos evidenciam que dietas com restrição calórica e bem equilibradas nutricionalmente são eficientes no controle da diabetes tipo 2, assim como a perda de gordura. Entretanto, as dietas vegetarianas têm maior eficácia, uma vez que tendem a promover a maior perda de gordura, podendo reduzir a resistência à insulina, aumentando assim, seus resultados. Além disso, exercício físico é essencial para a manutenção da qualidade de vida e diminuição do Índice de Massa Corpórea. **CONCLUSÃO:** As dietas vegetarianas com consumo energético saudável, quando comparadas a dietas saudáveis com consumo de carne demonstram um menor risco de desenvolver diabetes tipo 2.

Palavras-chave: **DIABETES; DIABETES MELLITUS; DIETA VEGETARIANA; VEGETARIANISMO; HIPERGLICEMIA**