



PAPEL DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES NO CONTROLE GLICÊMICO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO DIABÉTICOS

ALISSON MENDES DE SOUZA; BEATRIZ SILVA PEREIRA BERNUCCI

Introdução: Os suplementos alimentares auxiliam praticantes de atividade física diabéticos no controle glicêmico e otimizam o desempenho. Proteínas e aminoácidos estão associados ao controle glicêmico. **Objetivo:** O presente trabalho tem como objetivo analisar o auxílio que os suplementos alimentares proporcionam a indivíduos diabéticos praticantes de exercício físico, contribuindo também para a prevenção de intercorrências durante a atividade física, como as hipoglicemias. **Material e Métodos:** Foram utilizados artigos que tratam de revisões de literatura, sendo a pesquisa proveniente de grupos de pesquisadores internacionais, em língua inglesa, e com apenas um artigo brasileiro, em língua portuguesa, entre os seis artigos avaliados. **Resultados:** Dos seis artigos analisados, sendo um nacional e cinco internacionais, dois tiveram como foco o suplemento Whey Protein, dois estudaram a creatina, um pesquisou a cúrcuma e um o carboidrato. Os artigos analisados indicam que os suplementos possuem potencial para gerar uma resposta positiva no controle glicêmico dos indivíduos. Em relação ao efeito do Whey Protein, observou-se que a proteína do soro de leite pode melhorar as medidas de controle da glicose em indivíduos com sobrepeso, obesidade, risco de síndrome metabólica ou com síndrome metabólica diagnosticada. Destaca-se também que o Whey Protein é um alimento rico em aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), que podem ter papel importante no controle da glicemia. Portanto, o Whey Protein se destaca como uma ferramenta promissora no controle da glicemia devido à sua composição rica em aminoácidos de cadeia ramificada e sua capacidade de estimular a liberação de incretinas, melhorando o controle glicêmico em diabetes tipo 2. Com isso parece razoável considerar o Whey Protein como um potencial agente terapêutico no tratamento do diabetes tipo 2, uma vez que, nesse tipo de diabetes, a capacidade de estimular a liberação de insulina está reduzida e é ineficiente. **Conclusão:** Portanto, este trabalho destaca o papel promissor de diferentes suplementos nutricionais no manejo do controle glicêmico e no desempenho de praticantes de exercícios físicos com diabetes mellitus, especialmente do tipo 2.

Palavras-chave: **CONTROLE GLICÊMICO; DIABETES; ; EXERCÍCIO FÍSICO**