



NOVAS ABORDAGENS NO COMBATE AO DIABETES MELLITUS TIPO 2: O PAPEL INOVADOR DA ALIMENTAÇÃO E DO EXERCÍCIO NAS MUDANÇAS DO ESTILO DE VIDA

FÁBIO MARQUES CAMILO; JOÃO VICTOR COIMBRA PORTO RASSI; JOAQUIM CÂNDIDO DOS SANTOS NETO; JOÃO PAULO BARBOSA DAMASCENO; VICTOR HUGO OLIVEIRA MORAES

Introdução: O Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) é uma das principais causas de morbimortalidade global, sendo amplamente influenciado por fatores modificáveis do estilo de vida, como alimentação e atividade física. **Objetivo:** Revisar evidências recentes sobre abordagens inovadoras no controle e prevenção do DM2, com foco em estratégias nutricionais e na prática de exercícios físicos regulares como pilares fundamentais na modulação da resistência insulínica e da homeostase glicêmica. **Metodologia:** Esta revisão narrativa utilizou 25 artigos pesquisados na base de dados PubMed. Foram aplicados filtros de pesquisa, como a seleção dos últimos 5 anos e o uso de descritores "prevenção" e "Diabetes Mellitus Tipo 2". Dos 45 resumos lidos, apenas 25 atenderam aos critérios estabelecidos. **Resultados:** Diversas intervenções alimentares mostraram impacto clínico significativo. Dietas do tipo Mediterrânea e Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) foram eficazes na redução do risco de desenvolvimento do DM2, promovendo melhorias na sensibilidade à insulina, controle da glicemia de jejum e nos níveis de hemoglobina glicada. A suplementação de micronutrientes, como magnésio, e compostos bioativos, como a curcumina, também mostrou benefícios na redução da inflamação sistêmica e do estresse oxidativo, ambos processos fisiopatológicos centrais no DM2. Além disso, a prática regular e supervisionada de atividades físicas aeróbicas e resistidas demonstrou eficácia na melhoria do metabolismo da glicose e dos lipídios, bem como na redução da gordura visceral, um importante marcador prognóstico em pacientes diabéticos. Em gestantes e na população em risco, o exercício desempenhou um papel preventivo relevante, reduzindo a necessidade de insulinoterapia e promovendo um melhor controle metabólico. **Conclusão:** Mudanças sustentadas no estilo de vida, aliando uma alimentação equilibrada e a prática de exercício físico estruturado, são intervenções seguras, de baixo custo e com impacto expressivo na prevenção, controle e até reversão parcial do DM2. Essas práticas devem ser amplamente promovidas em protocolos clínicos e políticas de saúde pública.

Palavras-chave: **ALIMENTAÇÃO; DIABETES MELLITUS TIPO 2; PREVENÇÃO**