

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRAIS EM PESSOAS PORTADORAS DE *DIABETE MELLITUS* EM APUCARANA-PR

KLEPKA, G.; MARIN, T.

Resumo: *Diabetes Mellitus* é uma doença crônica que afeta atualmente mais de 350 milhões de pessoas podendo chegar a 592 milhões de pessoas em 2035. O trabalho avaliou o consumo de alimentos integrais em pessoas portadoras de *Diabetes Mellitus* em Apucarana-PR. A pesquisa foi realizada com 63 pessoas, nas UBS onde foi aplicado um questionário no período de junho e julho de 2016, obtendo resultados positivos. Conclui que a qualidade de vida das pessoas está melhorando com a mudança na alimentação.

Palavra-chave: Glicemia, Fibras, Controle.

Abstract: *Diabetes Mellitus* is a chronic disease that currently affects more than 350 million people and could reach 592 million people in 2035. The study evaluated the consumption of whole foods in people with Diabetes Mellitus in Apucarana-PR. The survey was conducted with 63 people in BHU where a questionnaire was administered between June and July 2016, with positive results. It concludes that the quality of life is improving with the change in power.

KEYWORDS : Glycemia, Fibers, Control.

Introdução: *Diabetes Mellitus* é uma doença crônica que afeta atualmente mais de 350 milhões de pessoas podendo chegar a 592 milhões de pessoas em 2035. Dados nos informam que 1,5 milhões de pessoas morreram no ano de 2012 vítimas da *diabetes Mellitus*, e estudos apontam que, em 2030, ela pode ser a 7^a causa de morte em todo o mundo. Já no Brasil ela acomete 11,6 milhões de pessoas sendo que desses, acredita-se que 3,2 milhões de pessoas possuem *diabetes mellitus*, mas não foram diagnosticados (SOCIEDADE BRASILEIRA DO

DIABETES, 2014). Em virtudes dos maus hábitos alimentares e da falta de conhecimentos de pessoas portadoras de *diabete mellitus* acerca da alimentação, muitas vezes ignora-se que determinados tipos de alimentos interferem na melhora dos sintomas da doença. Por outro lado, há alimentos que auxiliam no combate aos sintomas como, por exemplo, as fibras contidas nos alimentos integrais. De acordo com Mello (2009) e Castilho e colaboradores (2013), é cada dia mais sabido que as fibras atuam positivamente no controle do índice glicêmico, pois a fibras fazem que ocorra um atraso na digestão, fazendo que seja lenta onde contribui que o organismo reduza o aumento da glicemia no sangue e a insulina após a alimentação, favorecendo o controle dos níveis de glicose no sangue e também leva açúcares, não deixando ser absorvidos. Os alimentos integrais eram até pouco tempo pouco falados e eram encontrados somente em lojas especializadas. Hoje, devido suas propriedades terem demonstrado as vantagens de seu consumo no controle de várias doenças como por exemplo o *diabete mellitus*, esse alimento tornou-se famoso sendo encontrado em supermercados comuns na maioria das cidades. No processo de industrialização dos grãos integrais são mantidas todas as camadas do grão sendo eles o farelo, o germe e endosperma que são ricas em fibras que ajudam na prevenção de doenças além de vários benefícios para saúde como, por exemplo, o controle da *diabetes mellitus* (GALDEANO, 2012). Partindo da premissa que há pouco conhecimento das pessoas com diabetes acerca dos benefícios que os alimentos integrais podem trazer para reduzir o perfil glicêmico, o trabalho avaliou o consumo de alimentos integrais em pessoas portadoras de *Diabete Mellitus* em Apucarana-PR. Esse trabalho trata-se de um estudo qualitativo transversal onde foram sujeitos de nossa pesquisa os indivíduos que frequentam os postos de saúde dos bairros Vila Nova, Vila São Carlos e Núcleo Habitacional João Paulo pertencentes às UBS de Apucarana -PR para o controle mensal da glicemia em uma amostra de 63 pessoas na faixa etária de 18 a 100 anos onde foi aplicado um questionário semi estruturado nos meses de junho e julho.

Referencias teórico-metodológicos: Os alimentos integrais com a modernidade e variedade de alimentos no mercado, as pessoas passaram a se alimentar melhor e mais saudáveis. Um dos alimentos mais procurado no mercado são os

alimentos integrais devido o benefício para saúde que eles fornecem isso ocorre, pois os alimentos integrais são ricos em fibras que auxiliam no combate da constipação intestinal, câncer do colón retal, doenças cardiovasculares, melhoram a saciedade, absorvem gordura, preveni e trata obesidade, além disso contribui no índice glicêmico auxiliando no combate a *diabete mellitus* (JUNIOR,et.al,2013). Existem dois tipos de fibras alimentares são elas a solúveis e as insolúveis. As fibras solúveis se dissolvem em água formando géis viscosos, sua digestão ocorre no intestino grosso onde são fermentada pela microflora com os grãos integrais, frutas e verduras, já as fibras insolúveis como os pães integrais, bolachas e torradas, feijões e arroz integral não são solúveis em água e não ocorre a fermentação, chegando ao intestino em sua forma inteira sendo liberadas no bolo fecal (BERNAUD,2013). A ingestão adequada de fibras pode diminuir o risco de desenvolver alguns tipos de doenças crônicas como doenças cardiovasculares como Hipertensão arterial, doenças cerebrais como acidente vascular encefálico, diabete melito e desequilíbrios gastrointestinais. Além do que, o consumo de fibras melhora a concentração dos lipídeos séricos, reduzindo então os níveis de pressão arterial, favorecendo o equilíbrio da glicemia em pacientes que possuem *diabetes mellitus* (DM), contribui na redução do peso corporal, revigorando o sistema imunológico (BERNAUD et.al,2013). A *Diabetes Mellitus* (DM) é um grupo de doenças que é consequência do descontrole metabólico, ocorrendo elevado níveis de glicose na corrente sanguínea, isso pode ser ocasionada por defeitos na produção, no funcionamento da insulina que ocorre nas células β do pâncreas, órgão que produz o hormônio insulina, que é responsável por absorver a glicose presente na corrente sanguínea decorrente a vários fatores genéticos e ambientais acaba produzindo pouca quantidade de insulina ou ate mesmo não a produzindo, gerando a resistência insulínica. Segundo (FERREIRA,et.al,2011) o aumento das concentrações plasmática de glicose pode gerar a sérios danos a saúde, podendo levar a modificações genéticas de órgãos como olhos, rins, coração, nervos e vasos sanguíneos (MAHAN,2010).

Conclusão: Podemos contatamos que de 63 pessoas 52% (n=33) são do sexo feminino e 48% (n=30) do sexo masculino, isso nos mostras que as mulheres

estão mais preocupadas com saúde e possuem porcentual de gordura maior do que os homens, e frequentarem mais as clínicas médicas ao contrário dos homens. E isso confirma onde mais uma vez que as mulheres consomem mais alimentos integrais do que os homens, onde dos 30 homens de nossa pesquisa, somente 14 consomem alimentos integrais e 11 não consomem. Já entre as mulheres 22 consomem alimentos integrais e somente 11 não consomem. Conclui-se que cresce cada vez mais o número de pessoas com *diabetes mellitus* no Brasil e no mundo, mas o trabalho nos mostrou que as pessoas aos poucos estão tentando melhorar a qualidade de vida, com a alimentação incluindo os alimentos integrais no seu dia-a-dia.

Referências:

BERNAUD, F. S. R.; RODRIGUES, T. C. Fibra alimentar-Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. **Arq. Bras. Endocrinol. Metab**, v.57, n.6, p.397-405, 2013.

CASTILHO, A. C. et al. **A importância das fibras para o paciente diabético.** [S.l.]: Distribuidora de Produtos Hospitalares e Nutricionais, 2013.

FERREIRA, L. T. et al. Diabete Melito: hiperglicemia crônica e suas complicações. **Arquivo Brasileiros de Ciências da Saúde**, v.36, n.3, p.182-8, set-dez, 2011.

GALDEANO, M. C. Os grãos integrais estão fazendo bem? **Embrapa**, Agroindústria de Alimentos, nov, 2012.

L. JUNIOR, H. P.; LEMOS, A. L. A. Alimentos Integrais. **Diagn Tratamento**, v.18, n.2, p.72-4, 2013.

MAHAN, L. K.; STUMP, S. E; **Krause**: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 11.ed. São Paulo: Roca, 2005.

MELLO, V. D. de; LAAKSONEN, D. E. Fibras na dieta: tendências atuais e benefícios à saúde na síndrome metabólica e no diabetes melito tipo 2. **Arq bras endocrinol metab**, v.53, n.5, p.509-18, 2009.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Atlas do diabetes**. 6.ed. [S.l.]: [s.n.], 2014.