

CONSUMO ALIMENTAR EM INDIVÍDUOS COM DIAGNÓSTICO AUTORREFERIDO DE DIABETES MELLITUS - UMA ANÁLISE DA PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE

Pesquisadoras: ALVES, Sarah C. Z.
BONATTO, Karen Z. B.
MOZZER, Emanuelle B.
Orientadores: BRAGA, Denis C.
KRUCZEWSKI, Bruna

O diabetes mellitus (DM) tipo 2 está diretamente relacionado aos maus hábitos alimentares da sociedade moderna. O consumo exagerado de alimentos industrializados (ricos em calorias e sódio e pobres em vitaminas e minerais) e a menor ingestão de alimentos naturais vêm acarretando inúmeras doenças crônicas e sérios danos à saúde. No presente trabalho objetivou-se correlacionar o perfil do consumo alimentar em indivíduos com diagnóstico autorreferido de DM. Tratou-se de estudo descritivo, de abordagem quantitativa, no qual foram utilizados dados secundários referentes ao critério *Consumo de Alimentos* da Pesquisa Nacional de Saúde - Módulo de Estilo de Vida (BRASIL, 2013), cuja amostra foi composta por 64.348 domicílios. O consumo que ocorre em qualquer quantidade, em cinco ou mais dias da semana, dos itens: feijão, hortaliças, legumes cozidos, carne vermelha (com/sem excesso de gordura), peixes, frango (com/sem pele), frutas, sucos, refrigerantes, doces e substituição de refeições por lanches foi considerado regular. Analisou-se, ainda, o tipo de leite (desnatado/integral) e a quantidade de sal consumidos na dieta. A prevalência foi estratificada para as variáveis sexo (masculino/feminino), faixa etária (em anos: 18 a 29; 30 a 59; 60 a 64; 65 a 74; 75 ou mais) e grandes regiões geográficas brasileiras. Diferenças estatisticamente significativas no nível de 5% foram consideradas na ausência de sobreposição dos IC 95%. Segundo Arrelias et al. (2015), pacientes com DM aderem menos ao plano alimentar do que o medicamentoso. Lima et al. (2015), por exemplo, observaram em seu estudo que era comum pacientes diabéticos beberem refrigerantes ou suco de frutas artificial mais de duas vezes na semana. Essa informação vai ao encontro deste trabalho, no qual 47,0% (42,0-52,1) dos homens diabéticos, 71,2% (51,9-84,9) do total de diabéticos entre 18-29 anos e 31,2% (23,9-39,2) daqueles com 75 anos ou mais relataram ingestão dessas bebidas até quatro vezes por semana. Soma-se ao problema do alto consumo dessas bebidas e de outros alimentos industrializados (em razão da alta concentração de açúcares que, por si só, já afeta o controle glicêmico dos pacientes diabéticos) a alta ingestão de alimentos de origem animal com elevado teor de gorduras saturadas. Essa combinação ocasiona sobrepeso e obesidade, agravando a morbidade do quadro de diabetes (BRASIL, 2008). Nos participantes do presente estudo, o consumo de carne vermelha é regular em 38,0% (33,0-43,1) dos homens, ante a 26,0% (23,1-29,1) das mulheres. Porém, ambos os sexos são maioria na escolha por retirar excesso de gordura visível da carne (83,3% [80,5-85,8] das mulheres e 71,1% [66,4-75,2] dos homens) e pele do frango (74,8% [70,1-78,9] dos homens e 85,4% [82,5-87,8] das mulheres). Observou-se, além disso, tendência de consumo mais raro de doces com o avançar da idade, representado por 58,3% (51,0-65,1) dos idosos diabéticos de 60-64 anos e 26,7% (11,9-49,3) dos pacientes com 18-29 anos. Com base no exposto, conclui-se que é necessário identificar

os padrões de consumo alimentar em diabéticos para elaborar medidas motivacionais eficazes, visando um correto plano de alimentação (direcionado para necessidades em saúde de cada sexo, região ou faixa etária). Essas medidas simples servirão de auxílio para que os pacientes controlem o DM, vivam com menos morbidade e desfrutem de uma melhor qualidade de vida. Palavras-chave: Diabetes mellitus. Padrão de consumo. Alimentação.

REFERÊNCIAS

ARRELIAS, Clarissa Cordeiro Alves et al. Adesão ao tratamento do diabetes mellitus e variáveis sociodemográficas, clínicas e de controle metabólico. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 28, n. 4, p. 315-322, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, DF, 2008. 210 p.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Ministério da Saúde. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Fundação Oswaldo Cruz. **Pesquisa Nacional de Saúde 2013: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas**. Rio de Janeiro, 2014. 181 p.

LIMA, Lena Azeredo de et al. Food habits of hypertensive and diabetics cared for in a Primary Health Care service in the South of Brazil. **Revista de Nutrição**, v. 28, i. 2, p. 197-206, 2015.