

A TERAPIA NUTRICIONAL E A SUA IMPORTÂNCIA NO TRATAMENTO DO DIABETES MELLITUS

NUTRITIONAL THERAPY AND ITS IMPORTANCE IN THE TREATMENT OF DIABETES MELLITUS

TERAPIA NUTRICIONAL Y SU IMPORTANCIA EN EL TRATAMIENTO DE LA DIABETES MELLITUS

Carlos Angel Rodrigues Queiroz Silva

Lívia Carolina Amancio

Resumo: O diabetes mellitus (DM) é uma doença crônica caracterizada pela hiperglicemia resultante de alterações na secreção ou ação da insulina. A terapia nutricional representa um dos pilares centrais no manejo dessa condição, promovendo o controle glicêmico e prevenindo complicações. Este trabalho tem como objetivo analisar a relevância da terapia nutricional no tratamento do diabetes mellitus tipo 1 e tipo 2, explorando estratégias dietéticas, evidências científicas e diretrizes atualizadas. Foram encontrados 30 artigos com bases no Pubmed, Scielo e Google Acadêmico no período de 2 meses, nacionais e internacionais. Os resultados indicam que a individualização do plano alimentar, o controle de carboidratos, a ingestão adequada de fibras e a manutenção do peso corporal são determinantes para o sucesso terapêutico. Conclui-se que a terapia nutricional, quando bem orientada, é essencial para a melhora da qualidade de vida e o controle metabólico de pacientes com diabetes.

Palavras-chaves: Terapia nutricional; Diabetes mellitus; Controle glicêmico; Alimentação saudável.

Abstract: Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease characterized by hyperglycemia resulting from alterations in insulin secretion or action. Nutritional therapy represents one of the central pillars in managing this condition, promoting glycemic control and preventing complications. This study aims to analyze the relevance of nutritional therapy in the treatment of type 1 and type 2 diabetes mellitus, exploring dietary strategies, scientific evidence, and updated guidelines. Recommendations from national and international entities, such as the Brazilian Diabetes Society (SBD) and the American Diabetes Association (ADA), were reviewed. The results indicate that individualized meal planning, carbohydrate control, adequate fiber intake, and body weight maintenance are decisive for therapeutic success. It is concluded that nutritional therapy, when well guided, is essential for improving quality of life and metabolic control in diabetic patients.

Keywords: Nutritional therapy; Diabetes mellitus; Glycemic control; Healthy eating.

Resumen: La diabetes mellitus (DM) es una enfermedad crónica caracterizada por la hiperglucemia resultante de alteraciones en la secreción o en la acción de la insulina. La terapia nutricional representa uno de los pilares centrales en el manejo de esta condición, promoviendo el control glucémico y previniendo complicaciones. Este trabajo tiene como objetivo analizar la relevancia de la terapia nutricional en el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 1 y tipo 2, explorando estrategias dietéticas, evidencias científicas y directrices actualizadas. Se identificaron 30 artículos en las bases PubMed, SciELO y Google Académico durante un período de 2 meses, nacionales e internacionales. Los resultados indican

que la individualización del plan alimentario, el control de carbohidratos, la ingesta adecuada de fibras y el mantenimiento del peso corporal son determinantes para el éxito terapéutico. Se concluye que la terapia nutricional, cuando está bien orientada, es esencial para mejorar la calidad de vida y el control metabólico de los pacientes con diabetes.

Palabras clave: Terapia nutricional; Diabetes mellitus; Control glucémico; Alimentación saludable.

1 Introdução

O diabetes mellitus constitui uma das condições crônicas de maior prevalência mundial, representando um desafio crescente para os sistemas de saúde e para a qualidade de vida dos pacientes. Sua fisiopatologia envolve disfunções na produção e/ou ação da insulina, resultando em hiperglicemia persistente e aumento do risco de complicações microvasculares (retinopatia, nefropatia, neuropatia) e macrovasculares (doença arterial coronariana, AVC, doença arterial periférica). Estimativas globais indicam crescimento contínuo da doença, projetando números acima de 700 milhões de casos até 2045, reforçando a necessidade de intervenções eficazes e sustentáveis.

Nesse contexto, a terapia nutricional destaca-se como um dos pilares fundamentais do tratamento, desempenhando papel decisivo no controle glicêmico, na prevenção de complicações e na promoção da autonomia do paciente. As diretrizes mais recentes sugerem estratégias como contagem de carboidratos, aumento da ingestão de fibras, redução de açúcares simples e adoção de padrões alimentares equilibrados. Além disso, a individualização do plano alimentar e a educação nutricional contínua tornam-se indispensáveis para assegurar resultados duradouros. Assim, compreender a relevância da nutrição no manejo do diabetes é essencial para fundamentar práticas clínicas baseadas em evidências e fortalecer o papel do nutricionista no cuidado integral.

2 Metodologia

O estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de caráter exploratório e descritivo, desenvolvida com o objetivo de identificar e sintetizar as principais evidências sobre o papel da terapia nutricional no manejo do diabetes mellitus tipo 1 e tipo 2. As buscas foram realizadas ao longo de dois meses nas bases PubMed, SciELO e Google Scholar, utilizando descritores relacionados à terapia nutricional, diabetes mellitus, controle glicêmico, intervenção alimentar e estratégias dietéticas. Inicialmente, foram identificados 30 artigos publicados entre 2020 e 2025.

Após a leitura de títulos e resumos, 20 artigos foram selecionados para avaliação completa, dos quais 11 atenderam aos critérios de inclusão, que consistiram em: estudos recentes (2020–2025), escritos em português ou inglês, e que abordassem diretamente intervenções nutricionais aplicadas ao diabetes. Foram excluídos artigos duplicados, desatualizados ou que não tratavam de aspectos nutricionais. A análise final seguiu abordagem interpretativa, comparando resultados, diretrizes e recomendações nutricionais para identificar pontos convergentes e relevantes para o manejo clínico da condição.

3 Resultados e Discussão

A análise dos estudos revelou que a terapia nutricional ocupa posição central no manejo do diabetes mellitus, apresentando impactos significativos sobre parâmetros metabólicos essenciais, como hemoglobina glicada, glicemia pós-prandial, perfil lipídico e peso corporal. Estratégias como contagem de carboidratos, fracionamento de refeições, escolha de carboidratos complexos e aumento do consumo de fibras demonstraram resultados consistentes na melhora do controle glicêmico. Padrões alimentares como dieta Mediterrânea, DASH e dietas vegetarianas também se mostraram eficazes, sobretudo quando adaptados à realidade social e preferências do paciente.

Outro ponto de destaque foi a relevância da personalização do plano alimentar, especialmente no DM1, onde a resposta glicêmica depende da relação entre ingestão de carboidratos e administração de insulina. No DM2, intervenções focadas na redução calórica e no aumento da sensibilidade à insulina apresentaram excelentes resultados. A educação nutricional e o uso de tecnologias como aplicativos, teleatendimento e monitorização contínua da glicose fortaleceram a adesão, ampliaram a autonomia e facilitaram ajustes rápidos e precisos no tratamento. Apesar dos avanços, persistem desafios como baixa adesão, barreiras financeiras e dificuldades culturais, que reforçam a necessidade de abordagens empáticas, contínuas e individualizadas.

Considerações finais

Essa revisão confirma que a terapia nutricional é elemento indispensável para o controle efetivo do diabetes mellitus, contribuindo para a melhora metabólica, a prevenção de complicações e o fortalecimento da autonomia do paciente. Estratégias nutricionais embasadas em evidências quando aliadas ao acompanhamento contínuo, educação alimentar e personalização das recomendações proporcionam resultados clínicos consistentes tanto no diabetes tipo 1 quanto no tipo 2.

Conclui-se que a atuação do nutricionista é essencial no manejo integral da doença, especialmente diante dos desafios relacionados à adesão e às limitações socioeconômicas. Intervenções flexíveis, adaptadas à realidade do paciente e apoiadas por tecnologias emergentes, tendem a promover maior engajamento e melhorar significativamente a qualidade de vida. Assim, a terapia nutricional deve ser vista não apenas como um componente do tratamento, mas como uma estratégia central para o cuidado sustentável e baseado em evidências.

Referências Bibliográficas

- AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Standards of Care in Diabetes—2025. *Diabetes Care*, v. 48, supl. 1, 2025. Disponível em: https://diabetesjournals.org/care/article/48/Supplement_1/S6/157564/Summary-of-Revisions-Standards-of-Care-in-Diabetes. Acesso em: 10 out. 2025.
- BRASPEN. Diretriz BRASPEN de Terapia Nutricional no Diabetes Mellitus. *BRASPEN Journal*, v. 35, n. 4, supl. 4, 2020. Disponível em: <https://braspenjournal.org/article/10.37111/braspenj.diretrizDM2020/pdf/braspen-35-4%2Csupl+4-6537d263a9539507f6097d28.pdf>. Acesso em: 15 out. 2025.

CAMPOS, L. F. *et al.* Diretriz BRASPEN de Terapia Nutricional no Diabetes Mellitus. *BRASPEN Journal*, v. 35, n. 4, supl. 4, 2025. Disponível em:

<https://braspenjournal.org/article/doi/10.37111/braspenj.diretrizDM2020>. Acesso em: 14 out. 2025.

IIZUKA, K. *et al.* Dietary and Nutritional Guidelines for People with Diabetes. *Nutrients*, v. 15, n. 21, p. 4607, 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10610139/>. Acesso em: 20 out. 2025.

MANSUY-AUBERT, S. *et al.* Short-chain fatty acids: the messengers from down below. *Cell Metabolism*, v. 35, n. 7, p. 1109–1125, 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10359501/>. Acesso em: 21 nov. 2025.

NATURE REVIEWS ENDOCRINOLOGY. Medical nutrition therapy for the management of type 2 diabetes mellitus. [S. l.], v. 25, 2025. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41574-025-01161-5>. Acesso em: 13 out. 2025.

SÁNCHEZ, A. M. *et al.* Expert consensus on medical nutrition therapy for people with type 2 diabetes mellitus. *Revista Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 2025. Disponível em: <https://revistaendocrino.org/index.php/rcedm/article/download/929/1301/6491>. Acesso em: 17 out. 2025.

SANTOS, R. N. G. dos; MIRANDA, L. A. A terapia nutricional e sua importância no tratamento do diabetes mellitus. *Caderno de Pedagogia*, 2024. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/9480>. Acesso em: 10 out. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Manual de Nutrição para Pessoas com Diabetes. [S. l.], 2021. Disponível em: <https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/05/manual-de-nutri-para-pessoas-com-diabetes.pdf>. Acesso em: 10 out. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD): terapia nutricional no pré-diabetes e no diabetes mellitus tipo 2. São Paulo: SBD, 2025. Disponível em: <https://diretriz.diabetes.org.br/terapia-nutricional-no-pre-diabetes-e-no-diabetes-mellitus-tipo-2/>. Acesso em: 10 out. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD): terapia nutricional no diabetes tipo 1. São Paulo: SBD, 2025. Disponível em: <https://diretriz.diabetes.org.br/terapia-nutricional-no-diabetes-tipo-1/>. Acesso em: 12 out. 2025.

Editorial

Editor-chefe:

Vicente de Paulo Augusto de Oliveira Júnior
Centro Universitário Fanor Wyden
vicente.augusto@wyden.edu.br

Editora responsável:

Ozângela de Arruda Silva
Centro Universitário Fanor Wyden
ozangela.arruda@wyden.edu.br

Autor(es):

Carlos Angel Rodrigues Queiroz Silva
Centro Universitário Fanor Wyden
carlos_angel1999@hotmail.com
Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Lívia Carolina Amancio
Centro Universitário Fanor Wyden
livia.amancio@professores.unifanor.edu.br
Contribuição: *Investigação, orientação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Submetido em: 26.11.2025

Aprovado em: 27.12.2025

Publicado em: 27.12.2025

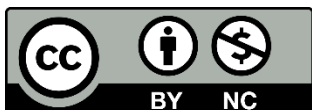
DOI: 10.5281/zenodo.18075597

Financiamento: N/A

Como citar este trabalho:

SILVA, Carlos Angel Rodrigues Queiroz; AMANCIO, Lívia Carolina. A TERAPIA NUTRICIONAL E A SUA IMPORTÂNCIA NO TRATAMENTO DO DIABETES MELLITUS . **Duna: Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino**, [S. l.], p. 23–27, 2025. DOI: 10.5281/zenodo.18075597. Disponível em: <https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/jornadacientifica/article/view/1137>. Acesso em: 28 dez. 2025. (ABNT)

Silva, C. A. R. Q., & Amancio, L. C. (2025). A TERAPIA NUTRICIONAL E A SUA IMPORTÂNCIA NO TRATAMENTO DO DIABETES MELLITUS . *Duna: Revista Multidisciplinar De Inovação E Práticas De Ensino*, 23–27. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18075597> (APA)



© 2025 Duna – Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino. Centro Universitário Fanor Wyden – UniFanor Wyden. Este trabalho está licenciado sob uma licença *Creative Commons* Atribuição - Não comercial - Compartilhar 4.0 Internacional CC-BY NC 4.0 Internacional).