

PERFIL NUTRICIONAL E FATORES DE RISCOS PARA DIABETES MELLITOS EM ADULTOS

Gizeuda Sousa Rosi¹; Rosiane Angelim da Silva¹; Marília de Souza Araújo²;
Irlan Barroncas Gozaga Martens²; Vanessa Vieira Lourenço Costa³
¹Graduação, ²Doutorado, ³Mestrado
Universidade Federal do Pará (UFPA)
gizeudasosi@hotmail.com

Introdução: A medida que o número de pessoas e o envelhecimento da população vem crescendo progressivamente há o aumento no número de diabéticos sendo esta doença a quinta principal causadora de óbitos. O estilo de vida destaca-se como um dos principais fatores para o aparecimento desta doença, com isso é necessário aplicar intervenções no estilo de vida com o objetivo de proteger a população com maior propensão de desenvolver o diabetes mellitus tipo 2 (DM2) e outras doenças como as cardiovasculares. Mudanças na alimentação e incentivo a atividade física com a finalidade de combater o excesso de peso vem mostrando, a longo prazo, diminuição na incidência de diabetes. Esta doença crônica além de trazer problemas para o bem-estar do indivíduo acometido traz, também, gastos à saúde pública¹. Segundo ISER e colaboradores (2015), o diabetes causou 4,9 milhões de mortes no mundo em 2014 e foi responsável por 11% do gasto total com a saúde de adultos: um custo estimado de 612 milhões de dólares. No Brasil, essa enfermidade foi responsável por 5,3% dos óbitos ocorridos em 2011, com taxa de mortalidade de 33,7 óbitos a cada 100 mil habitantes, apesar da redução de 1,7% ao ano verificada no período 2000-2011. Estima-se que no Brasil, o contingente seja de 11,9 milhões de casos, pode alcançar 19,2 milhões em 2035². **Objetivos:** Avaliar por meio de ações educativas o perfil nutricional e os fatores de risco que podem levar ao desenvolvimento de diabetes mellitus em adultos. **Métodos:** Foi realizado atendimento nutricional a população, por demanda espontânea, em 2 ações educativas realizadas durante o ano de 2016, no município de Belém do Pará, onde foram atendidos 215 adultos. Durante as ações foram realizadas avaliações antropométricas e orientação dietética individualizada a partir do estado nutricional encontrado de acordo com cada ciclo da vida, com o auxílio de materiais gráficos como panfletos educativos de apoio, abordando o tema alimentação saudável, doenças associadas a alimentação e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Na avaliação antropométrica foram aferidos peso e altura para o cálculo do Índice de massa corporal (IMC), sendo este um parâmetro muito utilizado para classificar se o indivíduo se encontra com baixo peso (18,4 ou menos), eutrófico (18,5 a 24,9), sobrepeso (25,0 a 29,9) ou obeso (30,0 ou mais) e foi realizada a aferição da circunferência da cintura (CC) onde o valor igual ou maior ou igual a 94 cm para homens e maior ou igual a 80 cm para mulheres é considerado elevado. O estado nutricional da população atendida foi classificado de acordo com a Organização Mundial da Saúde (2000)³. Os dados aferidos foram tabulados no software Microsoft Office Excel 2013. As ações fazem parte do projeto de extensão intitulado “Perfil nutricional e orientação dietética em adultos atendidos durante ações educativas”. O projeto tem como objetivo oferecer a população atividades de educação nutricional, avaliação do estado nutricional e orientação dietética, através de ações sociais realizadas em diversos locais públicos do município de Belém do Pará, com a finalidade de mostrar para a população os benefícios de uma alimentação saudável no controle do excesso de peso e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, contribuindo para melhoria da alimentação e consequentemente da saúde dos indivíduos atendidos, além de capacitar alunos da

graduação nas técnicas de avaliação nutricional e atendimento humanizado. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Pesquisa do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará (UFPA), CAAE 0104.0.073.000-10, parecer nº 161/10 CEPICS/UFPA e seguiu as normas e regulamentos, contidas na resolução Nº 466, de 12 de dezembro de 2012 que aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. **Resultados e Discussão:** Dos 215 adultos avaliados durante as ações, 145 apresentaram excesso de peso sendo que 58,62% foram classificados com sobrepeso e 41,37% com obesidade. O excesso de peso em adultos irá trazer como consequência doenças cardiovasculares, diabetes, entre outras. Em pessoas obesas o risco de adquirir diabetes mellitus tipo 2 é muito maior⁴ o que torna o quadro mais preocupante visto que quase metade das pessoas que foram diagnosticadas com excesso de peso estão com algum grau de obesidade, fazendo-se necessário aconselhamento dietético adequado como forma preventiva⁴. Em relação a circunferência da cintura 34,88% foram classificados com risco elevado e 39,53% com risco muito elevado³. A circunferência da cintura elevada é um dos principais fatores de desordem metabólica devido ocasionar uma hiperinsulinemia levando posteriormente a uma resistência insulínica que a longo prazo irá culminar no aparecimento de diabetes mellitus do tipo 2 (DM2)⁵. Dos que realizavam alguma atividade física 51,16% responderam que sim. De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), há evidências de que alterações no estilo de vida, com ênfase na alimentação e na redução da atividade física, associam-se a acentuado incremento na prevalência de DM2. O excesso de peso e a inatividade física estão entre uns dos fatores de risco que mais aumentam a incidência de diabetes mellitus¹. Durante as ações pode-se perceber a dificuldade do público e suas dúvidas em como manter uma alimentação adequada e aderir a alguma prática de atividade física, desta forma foi oferecido aconselhamento nutricional para garantir um melhor bem-estar de cada indivíduo e prevenir o aparecimento de doenças que venham afetar sua qualidade de vida. Dos fatores de risco para diabetes mellitus os mais prevalentes foram circunferência da cintura elevada com 74,41%, em segundo excesso de peso com 67,44% e por último a inatividade física com 48,83%. **Conclusão:** Por meio deste trabalho podemos observar que mais da metade da população atendida nas ações educativas apresentaram um ou mais fatores de risco para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis entre estas o diabetes. O número de pessoas que apresentaram excesso de peso e circunferência da cintura elevada foi mais de 50% sendo estes os fatores risco mais preocupantes. Desta forma faz-se necessário as ações educativas com a finalidade de levar para a população atendida maiores informações e aconselhamento nutricional adequado e individualizado com o intuito de tirá-los do estado nutricional de desadequação.

Referências:

1. Sociedade Brasileira de Diabetes. VI Diretrizes Sociedade Brasileira de Diabetes (2015-2016). 2016
2. ISER, B.P.M. et al. Prevalência de diabetes autorreferido no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde 2013. Rev. Epidemiol. Serv. Saúde, v.24, n.2, p.305-314. 2015.
3. Organização Mundial da Saúde (OMS). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Genebra, 2000.

4. WANNMACHER, L. Obesidade como fator de risco para morbidade e mortalidade: evidências sobre o manejo com medidas não medicamentosas. ISBN 978-85-7967-108. v.1, n.7. 2016.
5. SANTOS, H.C.M. et al. Síndrome Metabólica e Outros Fatores de Risco para Doença Cardiovascular em População de Obesos. Rev. Brasileira de cardiologia. v.26, n.6, p.442-449. 2013.