

VICENTINI, Roberta Mesquita Vono. Análise do consumo de fibra solúvel por portadores de diabetes mellitus tipo 2. Bragança Paulista, SP: FESB, 2015. (IMPRESSO).

RESUMO

Sabe-se que o Diabetes Mellitus configura-se hoje como uma epidemia mundial, tornando-se problema de saúde pública no Brasil e no mundo e que tal situação deve-se ao excesso de peso, à falta de exercícios físicos, à má alimentação e ao envelhecimento da população, porém diversos estudos demonstram que o consumo de uma dieta com alto teor de fibras reduz a glicemia e a lipemia em pessoas com Diabetes tipo 2. Dietas ricas em fibras possuem baixo índice glicêmico, pois a viscosidade da fibra solúvel reduz a velocidade e a quantidade de glicose absorvida pelo organismo, tornando-se uma grande aliada no controle efetivo da doença. A presente monografia objetivou conhecer os hábitos alimentares de alguns portadores do Diabetes Mellitus tipo 2, que participaram do evento público de combate a Hipertensão e diabetes no dia 24 de abril de 2015 na praça Raul Leme do município de Bragança Paulista-SP, para estimar o consumo de fibras totais e fibras solúveis e comparar com a recomendação diária da Sociedade Brasileira de Diabetes que é de 25 a 30g de fibras. Participaram da pesquisa, 25 indivíduos entre 52 e 80 anos e verificou-se que apenas 32% dos entrevistados consomem mais de 25g de fibras totais, o que reforçou a hipótese de que a educação nutricional continuada é fundamental para a adesão do paciente a uma alimentação mais saudável, envolvendo as pessoas com diabetes e seus cuidadores.