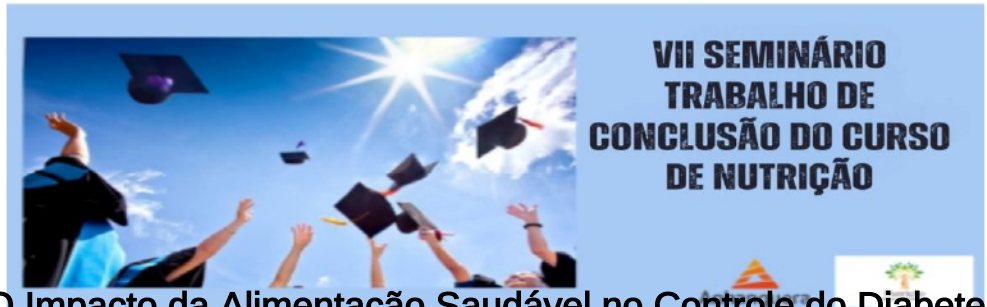

O Impacto da Alimentação Saudável no Controle do Diabetes

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Thaiene Reis Rezende Pereira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

RESUMO

Este estudo aborda o diabetes mellitus como uma doença metabólica crônica caracterizada pela elevação persistente da glicemia, destacando a importância do controle glicêmico para prevenir complicações e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. O objetivo geral é investigar como estratégias nutricionais personalizadas influenciam o manejo da doença, considerando as variáveis culturais e socioeconômicas dos indivíduos. A metodologia consiste em uma revisão integrativa da literatura científica que analisa a relação entre alimentação, personalização dietética e controle glicêmico em pessoas com diabetes, assim como os impactos na adesão ao tratamento e no bem-estar dos pacientes. Os resultados indicam que a personalização da dieta, aliada à educação nutricional contextualizada, é fundamental para a estabilização dos níveis de glicose e para a redução das complicações associadas, especialmente em populações vulneráveis afetadas pela dificuldade de acesso a alimentos frescos. A pesquisa reforça que intervenções nutricionais individualizadas promovem melhores desfechos clínicos e sociais, contribuindo para o aprimoramento das práticas clínicas e das políticas de saúde pública. Assim, a personalização alimentar é uma estratégia-chave para o manejo efetivo do diabetes, podendo transformar a experiência do paciente e otimizar a resposta do sistema de saúde às demandas desse agravo crônico.