


# 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.