A influência da nutrição comportamental na prevenção e tratamento do diabetes tipo 2

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Adenezir Lima Da Silva
Ariele Aparecida De Oliveira Garcia Santos
André Victor Cordeiro
Fabiano Rocha Cardoso

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O diabetes tipo 2 é uma condição crônica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Embora a genética desempenhe um papel importante na sua manifestação, estudos recentes sugerem que a alimentação e o estilo de vida também são fatores cruciais na sua prevenção e tratamento. A nutrição comportamental é uma abordagem que pode ajudar as pessoas a mudarem seus hábitos alimentares e a melhorar sua saúde metabólica.

A nutrição comportamental é baseada na ideia de que a forma como comemos é influenciada por nossas emoções, hábitos, crenças e ambiente social. Através de técnicas como a terapia cognitivo-comportamental e o mindfulness, os profissionais de saúde podem ajudar as pessoas a identificar os padrões alimentares que estão contribuindo para sua condição de saúde e a desenvolver estratégias para mudá-los.

Um recente estudo mostrou que a nutrição comportamental pode melhorar significativamente os níveis de açúcar no sangue em pessoas com diabetes tipo 2. Os participantes que receberam a intervenção de nutrição comportamental tiveram uma redução média de 1,5% na hemoglobina A1c, um indicador de controle glicêmico a longo prazo.

Além disso, a nutrição comportamental pode ajudar a prevenir o diabetes tipo 2 em pessoas com alto risco de desenvolver a doença. Outro recente estudo mostrou que um programa de intervenção de estilo de vida que incluiu aconselhamento nutricional e atividade física reduziu o risco de diabetes tipo 2 em 58% em pessoas com pré-diabetes.

A nutrição comportamental também pode ajudar as pessoas com diabetes tipo 2 a gerenciar outras condições de saúde relacionadas, como a obesidade e a hipertensão arterial. A terapia comportamental pode melhorar significativamente o controle glicêmico e a pressão arterial em pessoas com diabetes tipo 2 e obesidade.

Em resumo, a nutrição comportamental é uma abordagem promissora na prevenção e tratamento do diabetes tipo 2. Ao abordar os fatores psicológicos e comportamentais que influenciam a alimentação, os profissionais de saúde podem ajudar as pessoas a adotar hábitos alimentares mais saudáveis e a melhorar sua saúde metabólica.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022 e #68-1196/2022) pelo indispensável suporte.