

ATIVIDADE FÍSICA E NUTRIÇÃO COMO PILARES NO TRATAMENTO DO DIABETES MELLITUS TIPO 2

Ana Francisca Pereira Lourenço¹, Ana Janielly Viana Alves², Cícera Livia Alves Oliveira³, Jessica Alves Araujo⁴, Milleny Sampaio da Silva⁵, Kenya Valéria de Siqueira Coelho Lisboa⁶

INTRODUÇÃO: O Diabetes Mellitus é uma doença crônica caracterizada pela resistência à insulina, ou pela produção insuficiente de insulina pelo pâncreas, resultando em níveis elevados de glicose no sangue. Ao tratar de Diabetes Mellitus tipo 2, é essencial enfatizar que fatores como a obesidade, o sedentarismo e a má alimentação agravam o quadro clínico. A mudança do estilo de vida é um ponto chave para remediar o avanço do Diabetes e evitar o desenvolvimento de complicações associadas à patologia. Diante disso, a realização de atividade física e a nutrição têm um papel crucial na sua fisiopatologia, influenciando diretamente a sensibilidade à insulina, o controle glicêmico, e o processo inflamatório no corpo. **OBJETIVO:** Evidenciar a influência da atividade física e da nutrição na prevenção e controle do diabetes tipo 2, investigando como esses dois fatores interagem para melhorar a sensibilidade à insulina, regular os níveis de glicose no sangue e reduzir os riscos de complicações da doença. **MÉTODO:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, onde estudos científicos que abordassem as evidências sobre os efeitos da atividade física e da nutrição no controle do diabetes tipo 2 foram analisados. **RESULTADOS:** A partir dos estudos analisados, evidenciou-se que a modificação no estilo de vida inadequado, o consumo de dieta equilibrada e a prática de atividades físicas são fatores fundamentais no tratamento do Diabetes Mellitus tipo 2. A aplicação de um estilo de vida fisicamente ativo por meio da prática de atividades físicas e uma alimentação adequada mostrou-se efetiva, reduzindo os triglicerídeos, o colesterol LDL, a frequência cardíaca e a pressão arterial, contribuindo para o aumento do colesterol HDL. Além disso, a prática de exercícios regulares atua na redução e na manutenção do peso corporal, diminuindo a resistência à insulina de forma fisiológica e amenizando o risco de complicações. **CONCLUSÃO:** A atividade física e a nutrição desempenham papéis fundamentais na prevenção e no controle do Diabetes tipo 2, contribuindo para a melhora da sensibilidade à insulina, controle glicêmico, e redução do risco de complicações associadas à doença. A modificação do estilo de vida, por meio da implementação de exercícios físicos e a adoção de uma dieta equilibrada, se mostra como uma estratégia eficaz no manejo dessa condição crônica.

Palavras-chave: Nutrição; Atividade física; Diabetes