

# ALIMENTAÇÃO contra o diabetes

Pesquisa britânica reforça a importância do peso saudável para combater a doença crônica, que afeta 422 milhões de pessoas no mundo. Em um terço dos pacientes sob um regime de restrição calórica supervisionado, houve remissão em 12 meses

» PALOMA OLIVETO

Uma intervenção dietética baseada principalmente em sopas, barras e shakes resultou na remissão de diabetes 2 em um terço dos participantes. A estratégia é promovida gratuitamente pelo Instituto Nacional de Saúde do Reino Unido (NHS) e inclui um regime alimentar com acompanhamento médico e psicológico. Dados preliminares da pesquisa, publicados na revista *The Lancet*, mostram que 32% dos 7.540 mil voluntários chegaram ao fim do programa de 12 meses sem mais necessidade de usar medicamentos.

O programa do NHS consiste na substituição total das refeições por shakes, barras e sopas de baixa caloria elaborados por nutricionistas especificamente para essa dieta. Nas 12 primeiras semanas, o cardápio é restritivo e composto por 800 calorias a 900 calorias por dia. Depois desse período, outros alimentos são reinseridos. Durante todo o tempo, os participantes recebem assistência médica em sessões individuais, presenciais ou on-line.

No universo estudado, os participantes que concluíram o programa perderam, em média, 16kg. O sobrepeso e a obesidade são os principais fatores de risco de diabetes 2, doença crônica que afeta 422 milhões de pessoas globalmente, segundo a Organização Mundial da Saúde, sendo 20 milhões delas no Brasil. O Programa Caminho para a Remissão do Diabetes Tipo 2 do NHS inclui pessoas de 18 a 65 anos, com índice de massa corporal (IMC) acima de 27kg/m2 (brancos) ou 25kg/m2 (negros, asiáticos e outros grupos étnicos). Desde o início, em 2000, mais de 25 mil pessoas participaram.

## Acompanhamento

Pesquisador do Departamento de Ciências da Saúde Primária da Universidade de Oxford, no Reino Unido, Dimitrios Koutoukidis ressalta

pexels/Divulgação



Nos três primeiros meses, sopas, shakes e barras substituem todas as refeições, até alimentos saudáveis serem reintroduzidos

## Palavra de especialista

### Passo significativo

“A pesquisa representa um passo significativo na nossa luta para reduzir os problemas crônicos

de saúde que se desenvolvem em pessoas que vivem com diabetes tipo 2. O programa do NHS reduziu significativamente o peso, melhorou o controle da glicose e eliminou a necessidade de medicamentos em um em cada três daqueles que o concluíram, dentro

de 12 meses. Existem benefícios de saúde bem estabelecidos associados a todos esses resultados, incluindo a redução do risco de doença renal e cardíaca crônica, e, portanto,



Universidade de Dundee/Divulgação

deve melhorar muito a qualidade de vida dos pacientes.”

**Calum Sutherland,** especialista em diabetes 2 na Universidade de Dundee, na Escócia

que qualquer intervenção dietética, especialmente as restritivas, têm de ser acompanhadas por profissionais de saúde, e que ninguém deve tentar substituir refeições por shakes e sopas sem prescrição médica. “Existem duas diferenças principais entre o programa do NHS e

outras formas de dieta restritiva”, diz. “Primeiro, as pessoas não tentaram perder peso por conta própria, mas receberam suporte para ajudá-las a ter sucesso. Segundo, as sopas e shakes usados são regulamentados, para garantir que sejam seguros e nutritivos”, destaca.

Em nota, a diretora clínica nacional de Diabetes e Obesidade do NHS, Clare Hambling, ressaltou a importância de um programa bem estruturado baseado em hábitos saudáveis para combater a epidemia de diabetes. “O programa pode ter um grande impacto na vida

dos participantes. Essas descobertas mostram que um grande número daqueles que o concluíram viram benefícios transformadores, incluindo grande perda de peso e remissão do diabetes tipo 2.” Segundo Hambling, a obesidade é um dos maiores e mais custosos

desafios para os sistemas de saúde globalmente. “Então, ver resultados tão encorajadores do nosso programa mostra que a obesidade pode ser enfrentada.”

A médica endocrinologista Deborah Beranger, do Rio de Janeiro, destaca a importância da alimentação saudável para proteger o paciente de diabetes 2, ressaltando que os pacientes devem evitar, especialmente, os ultraprocessados. “São itens prontos para consumo ou de fácil preparo, muitas vezes ricos em açúcar, sódio e gorduras, além de baixos níveis de fibras, proteínas, vitaminas e minerais”, explica. “Adultos diabéticos que consomem esses alimentos tiveram um risco duas vezes e meia maior de morte por doenças do coração em comparação com aqueles que seguem a dieta mediterrânea”, diz Beranger, citando um estudo recente.

## Balanceados

A recomendação de Deborah Beranger é o consumo de alimentos nutricionalmente balanceados que sejam fonte de fibras, proteínas magras e gorduras saudáveis. “Padrões alimentares como a dieta mediterrânea e a dieta DASH, que colocam grande ênfase em grupos de alimentos (por exemplo, grãos integrais, legumes, nozes, frutas e vegetais), independentemente do processamento dos alimentos, são bem-vindas”, observa.

A endocrinologista Thaís Castanheira de Freitas Resende, do centro clínico Órion Complex, em Goiânia, também lembra que pessoas com diabetes devem evitar o consumo frequente de açúcar. A médica destaca a importância de reduzir os carboidratos. “Não se recomenda a eliminação dos carboidratos na dieta, mesmo em pacientes diabéticos. Recomenda-se uma dieta balanceada, obedecendo à proporção de carboidratos 55%, gorduras 35% e proteínas 20% das calorias consumidas no dia”, ensina.

## Condição gestacional sem conexão com câncer

Mulheres que desenvolvem diabetes gestacional não têm mais probabilidade de serem diagnosticadas com câncer de mama, segundo um estudo com mais de 700 mil mulheres, que será apresentado em setembro na Reunião Anual da Associação Europeia para o Estudo do Diabetes (Easd), em Madri. A condição, que pode

surgir durante a gestação, afeta 14% das grávidas no mundo e está se tornando mais comum, sendo os principais fatores de risco a obesidade, o histórico familiar de diabetes e a idade mais avançada.

Mulheres que tiveram diabetes gestacional têm maior probabilidade de desenvolver a forma crônica da doença. A

condição também está associada ao risco elevado de males cardiovasculares, síndrome metabólica, doença renal crônica e condições de saúde mental, incluindo depressão pós-parto. Alguns estudos associaram o problema a uma chance maior de diagnóstico posterior de câncer de mama. Porém, esta

pesquisa atual demonstrou que não há ligação entre as doenças.

Como líder do estudo, Maria Hornstrup Christensen, do Hospital Universitário Odense, na Dinamarca, usou registros de nascimento e de saúde de todas as mulheres que deram à luz no país nórdico ao longo de 22 anos. Após excluir aquelas com diabetes ou

câncer de mama pré-existent, a análise chegou a 708.121 pessoas. Dessas, 3,4% desenvolveram a condição gestacional em uma ou mais gravidezes.

As mulheres foram acompanhadas por 11,9 anos, durante os quais 7.609 receberam diagnóstico de câncer de mama. Porém, as que sofreram de diabetes gestacional não

apresentaram probabilidade maior da doença oncológica. “Será reconfortante para mulheres que tiveram diabetes gestacional saber que não correm maior risco de desenvolver câncer de mama. “No entanto, elas precisam estar alertas para o fato de que correm maior risco de algumas condições, incluindo diabetes tipo 2”, disse, em nota, Christensen.

## ARQUEOLOGIA

# Calendário de 13 mil anos

Marcas em um pilar de pedra de quase 13 mil anos representam provavelmente o calendário solar mais antigo do mundo, segundo um estudo publicado na revista *Time and Mind*. As marcações no sítio arqueológico Göbekli Tepe, no sul da Turquia, podem registrar um evento astronômico que desencadeou uma mudança fundamental na civilização humana, dizem os pesquisadores. O local é um antigo complexo de recintos semelhantes a templos, adornados com símbolos esculpidos.

Uma nova análise de símbolos em forma de V esculpidos em pilares no sítio descobriu

que cada V pode representar um único dia. Essa interpretação permitiu aos pesquisadores contar um calendário solar de 365 dias em um dos pilares, consistindo em 12 meses lunares mais 11 dias extras. A pesquisa sugere que os povos antigos eram capazes de registrar suas observações do Sol, da Lua e das constelações em um sistema criado para controlar o tempo e marcar a mudança das estações.

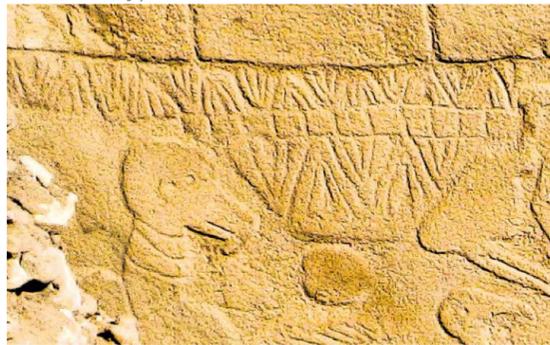
O solstício de verão aparece como um dia especial e separado, representado por um V usado no pescoço de uma fera parecida com um pássaro. Outras

estátuas próximas, possivelmente simbolizando divindades, foram encontradas com marcações semelhantes.

Como os ciclos da Lua e do Sol são retratados, as esculturas podem representar o primeiro calendário lunissolar do mundo, antecedendo outros do tipo em milênios.

Os pesquisadores observam que as esculturas em Göbekli Tepe podem ter sido criadas para registrar a data em que fragmentos de cometas atingiram a Terra há quase 13 mil anos, em 10.850 a.C. O impacto do objeto pode ter inaugurado uma pequena era

Martin Sweatman/Divulgação



Cada V engravado na pedra pode representar um único dia

atentos do céu, o que é de se esperar, já que seu mundo foi devastado por um cometa”, analisa Martin Sweatman, da Escola de Engenharia da Universidade de Edimburgo, que liderou a pesquisa.

“Esse evento pode ter desencadeado a civilização ao iniciar uma nova religião e motivar desenvolvimentos na agricultura para lidar com o clima frio. Possivelmente, suas tentativas de registrar o que viram são os primeiros passos em direção ao desenvolvimento da escrita milênios depois”, acrescenta o cientista.

glacial, com duração de mais de 1,2 mil anos, exterminando muitas espécies animais e potencialmente desencadeando mudanças no estilo de vida e na agricultura. Essas

alterações estariam ligadas ao nascimento da civilização, logo depois no crescente fértil da Ásia Ocidental.

“Parece que os habitantes de Göbekli Tepe eram observadores