

Dieta VEGANA reduz GORDURA no FÍGADO

Estudo com pacientes de diabetes 2 mostra que regime baseado em vegetais e grãos melhorou indicadores metabólicos e diminuiu adiposidade hepática, mesmo sem restrição na quantidade de alimentos, nem contagem de calorias

» PALOMA OLIVETO

Uma dieta sem produtos de origem animal com baixo teor de gordura, baseada em vegetais, frutas, grãos e leguminosas, foi associada à redução da adiposidade acumulada no fígado, à perda de peso e à melhora de indicadores metabólicos em adultos com diabetes tipo 2. Segundo um estudo publicado na revista *BMJ Open Diabetes Research & Care*, após 16 semanas de intervenção alimentar, os participantes perderam, em média, 6kg, o equivalente a 6,6% do peso inicial. A quantidade de gordura nas células hepáticas caiu 33%, enquanto a hemoglobina glicada, um dos principais indicadores do controle da glicose no sangue, diminuiu um ponto percentual.

O estudo, conduzido pela organização não governamental internacional Comitê de Médicos pela Medicina Responsável, em colaboração com a Universidade de Yale, nos Estados Unidos, pesquisou os efeitos de uma alimentação exclusivamente vegetal sobre diferentes mecanismos associados ao diabetes tipo 2. Entre eles, o acúmulo de gordura em órgãos e músculos, a resistência à insulina e o funcionamento das células beta do pâncreas, responsáveis pela produção do hormônio. Segundo os autores, essa é a primeira vez que se mede, simultaneamente, gordura hepática, muscular e visceral em pacientes da doença metabólica sob um regime vegano.

Os pesquisadores acompanharam 25 adultos com diabetes 2, orientados a adotar uma dieta vegana com pouca gordura durante quatro meses. Diferentemente de regimes alimentares que estabelecem uma meta diária de calorias ou exigem o controle rigoroso das porções, o programa não determinava uma quantidade específica de alimentos que deveria ser consumida. A orientação era comer até a saciedade, privilegiando ingredientes vegetais e evitando produtos de origem animal e gorduras adicionadas.

“Durante anos, as pessoas com diabetes foram orientadas a contar calorias e medir porções”, diz Hana Kahleova, principal autora do estudo e diretora de pesquisa clínica do Comitê de Médicos para a Medicina Responsável. “Esse estudo mostra que uma simples mudança na alimentação — com maior consumo de vegetais, grãos integrais, leguminosas e frutas — pode reduzir em um terço a gordura que obstrui o fígado e melhorar

a produção de insulina pelo pâncreas, sem que ninguém precise contar uma única caloria.”

Refeições

A dieta utilizada no estudo era composta por vegetais, frutas, grãos e leguminosas, com aproximadamente 75% da energia proveniente de carboidratos, 15% de proteínas e 10% de gorduras. Os participantes foram orientados a evitar carnes, laticínios, ovos e outros produtos de origem animal, além de gorduras adicionadas. Como o programa não fornecia refeições prontas, os voluntários preparavam a própria comida ou faziam refeições fora de casa, recebendo orientação nutricional.

Os registros alimentares dos participantes indicaram que o consumo energético médio caiu de 1.774kcal para 1.428kcal diárias, uma redução de 346kcal. Ao mesmo tempo, a ingestão de fibras aumentou de 24g para 41,4g, enquanto o consumo total de gordura diminuiu de 76,7g para 24,6g.

Além da perda de peso e da diminuição da gordura hepática, os pesquisadores observaram redução da gordura visceral, melhora da sensibilidade à insulina e alterações favoráveis em diferentes parâmetros da função das células beta. A concentração de hemoglobina glicada caiu de uma média de 7,6% para 6,6%, enquanto a glicemia de jejum diminuiu de aproximadamente 155 mg/dL para 116 mg/dL.

“O diabetes 2 é caracterizado pela dificuldade do organismo de produzir insulina suficiente ou de utilizá-la adequadamente, o que leva ao aumento da glicose no sangue”, explica a médica endocrinologista Fernanda Parra, de São Paulo. Com a resistência insulínica, o pâncreas pode aumentar a produção da substância, mas, à medida que a enfermidade progride, as células beta perdem parte da capacidade de responder à glicose, contribuindo para a elevação persistente da concentração de açúcar no sangue.

Para avaliar as alterações provocadas pelo metabolismo da glicose, os pesquisadores utilizaram técnicas de espectroscopia por ressonância magnética, que quantificam lipídios no fígado e no músculo. Também mediram a gordura visceral, localizada na região abdominal e ao redor dos órgãos internos, por meio de exames de composição corporal.

Visceral

Após 16 semanas, o volume de gordura visceral diminuiu, em média, 290 centímetros cúbicos. Já

PxHere/Divulgação



A dieta adotada no estudo era composta por vegetais, frutas, grãos e leguminosas, com 75% da energia proveniente de carboidratos

Principais resultados			
» O peso corporal diminuiu em média 6 kg (6,6%), principalmente devido à perda de massa gorda (-4,2 kg); o volume de gordura visceral (abdominal) diminuiu 290 cm³.	» O conteúdo lipídico hepatocelular (do fígado), um fator-chave na resistência à insulina, diminuiu 33%.	» A resistência à insulina melhorou, e a sensibilidade à insulina aumentou.	» A secreção de insulina estimulada por glicose, a sensibilidade das células beta à glicose, a sensibilidade à taxa de variação e o fator de potenciação.
	» O acúmulo tecidual de produtos	» Diversos marcadores da função das células beta pancreáticas apresentaram melhora, incluindo	» A HbA1c caiu 1,0 ponto percentual, e o colesterol total e o LDL diminuíram significativamente.
			» Essas mudanças ocorreram sem uma meta calórica prescrita; os participantes foram aconselhados

o excesso adiposo nas células hepáticas teve redução de 33%. A pesquisa também identificou mudanças favoráveis em medidas relacionadas à capacidade do organismo de utilizar a insulina. O índice HOMA-IR, empregado para estimar a resistência ao hormônio a partir de parâmetros obtidos em jejum, caiu de uma média de 5 para 2,5.

Segundo o artigo, a hemoglobina glicada, que reflete a exposição média do organismo à glicose ao longo de aproximadamente dois a três meses, também teve redução

significativa. A média passou de 7,6% para 6,6%, uma queda de um ponto percentual. A glicemia de jejum diminuiu cerca de 40 mg/dL, passando de 155,1 para 115,5 mg/dL.

“Os resultados foram acompanhados por mudanças no uso de medicamentos”, observa Hana Kahleova. Dos 17 participantes que tomavam metformina no início do estudo, nove mantiveram a mesma dose, cinco tiveram a quantidade reduzida, e dois interromperam o uso, com a orientação dos médicos. “O resultado não significa

que pessoas com diabetes possam reduzir ou suspender os medicamentos por conta própria ao adotar uma dieta vegana. Qualquer ajuste terapêutico depende da avaliação clínica e do acompanhamento da glicemia”, alerta a pesquisadora.

Eva M. Glazier, professora de medicina na Universidade da Califórnia em Los Angeles (Ucla) e apresentadora do podcast *Medically Speaking*, também orienta os pacientes a buscar ajuda profissional antes de fazer mudanças dietéticas. “O diabetes tipo 2

não tem cura. Mas, para algumas pessoas, adotar uma dieta baseada em vegetais ou com predominância de vegetais pode diminuir ou até mesmo eliminar a necessidade de medicamentos. No entanto, é importante lembrar que o diabetes é uma doença silenciosa. Se você deseja adotar uma dieta baseada em vegetais, trabalhe em estreita colaboração com seu médico e monitore a resposta da glicemia. Nunca altere, reduza ou elimine medicamentos sem orientação médica.”

Fonte: Changes in ectopic lipids, insulin sensitivity, and beta cell function after a low-fat vegan diet in adults with type 2 diabetes: a 16-week single-arm clinical trial, BMJ

DOENÇAS AUTOIMUNES

Diagnóstico e tratamento mais demorado para mulheres

Mulheres com doenças autoimunes têm uma probabilidade de significativamente maior de ter sua enfermidade diagnosticada erroneamente como uma condição psiquiátrica ou psicossomática, comparado aos homens. O alerta é de um estudo com mais de 6,6 mil pacientes, publicado na revista *eClinicalMedicine*, do grupo The Lancet. A demora na identificação do problema de saúde implica no adiamento do tratamento adequado, disseram os autores, da Universidade de Cambridge e da Universidade de East Anglia, no Reino Unido.

O estudo revelou que 43% das mulheres relataram que seus sintomas autoimunes haviam sido erroneamente atribuídos a uma causa psiquiátrica, em comparação com 33%

dos homens. Enfermidades desse grupo ocorrem quando o sistema imunológico ataca erroneamente os próprios tecidos do corpo. Elas incluem condições como artrite reumatoide, lúpus e esclerose múltipla. A maioria é mais incidente no sexo feminino.

“As diferenças entre os sexos em relação aos diagnósticos errôneos para pessoas com doenças autoimunes são gritantes”, observa Shaista Tayabali, coautora do estudo. “O fato de as mulheres relatarem taxas mais altas de diagnósticos errôneos psiquiátricos e psicossomáticos do que os homens, mas relatarem menos diagnósticos errôneos para outras doenças físicas, sugere que os preconceitos históricos de gênero continuam sendo um aspecto desafiador da jornada diagnóstica.”

PxHere/Divulgação



No estudo, 43% das pacientes relatam erro na análise de sintomas

Consultas

Os pesquisadores também descobriram que as mulheres relataram períodos mais longos entre o início dos sintomas e o recebimento do diagnóstico, bem como mais consultas médicas. Entre os homens, o tempo médio de identificação da enfermidade foi inferior a três meses, enquanto entre as pacientes do sexo feminino foi de um a dois anos.

“Pacientes com doenças autoimunes podem apresentar sintomas que, inicialmente, parecem difíceis de explicar, e às vezes levam-se meses ou anos até que um diagnóstico fique claro”, diz Melanie Sloan, do Departamento de Saúde Pública e Cuidados Primários da Universidade de Cambridge. “Nossos resultados destacam que explicações psicológicas ou de saúde mental podem ser dadas

prematuramente. Isso vale para ambos os sexos, mas nosso estudo sugere que as mulheres podem ser particularmente vulneráveis a esse tipo de diagnóstico incorreto.”

O professor David D'Cruz, reumatologista consultor do Guy's Hospital e coautor do estudo, reforça que não se trata de dizer que um diagnóstico psiquiátrico nunca está correto. “As pessoas podem ter tanto doenças autoimunes quanto psiquiátricas, e está cada vez mais claro que os sintomas psiquiátricos podem fazer parte de uma doença autoimune”, diz. “A mensagem importante é que, quando os sintomas persistem, evoluem ou envolvem múltiplos sistemas, os médicos devem ter a mente aberta e considerar se existe uma doença autoimune subjacente que ainda não foi reconhecida — e ouvir os pacientes.”