

# INGESTÃO DE PROTEÍNAS DE INDIVÍDUOS DIABÉTICOS.

Jennifer Carolina Picoloto Pires<sup>1</sup>

Mariana Aparecida Cardoso<sup>1</sup>

Giovana Rodrigues Conde<sup>1</sup>

Orientador: Arnaldo Vaz Junior<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Instituto de Ensino Superior de Londrina - INESUL

## INTRODUÇÃO

Vivemos uma época de grandes descobertas, embora o conhecimento sempre tenha sido almejado, sua importância aumenta a cada dia com o desenvolvimento da ciência e da tecnologia. O propósito deste trabalho é oferecer uma certa contribuição para o entendimento do uso da proteína para pessoas com diabetes e o impacto da mesma em sua dieta nutricional.

O material abordará o impacto de pré-refeições à base de proteína em portadores do diabetes mellitus tipo 2 estudado em 2010 (CHEN et.al, 2010) e seus efeitos no nível glicêmico pós-prandial. Em contrapartida, será feito também uma análise da influência da proteína na dieta com base nos níveis de glicose pós-prandial no sangue (PATERSON et.al, 2016) em indivíduos com diabetes mellitus tipo 1 em uso intensivo de insulina.

Embora o surgimento do diabetes tipo I não seja passivo de ser evitado, o diabetes tipo II pode ser retardado e até mesmo prevenido por meio de modificações no estilo de vida (Sociedade Brasileira de Diabetes) que contribuem para uma melhora na saúde, incluindo atividade física e dieta, porém discutiremos exclusivamente o modus operandi da proteína e como ela afeta o organismo de diferentes portadores da doença – usando como base estudos feitos anteriormente que possuem informações à respeito do tema (CHEN et.al,2010; PATERSON et.al, 2016). Será importante notar a diferenciação entre os estudos de fonte, visto que ambos possuem tempo de observação e modelos diferentes da adição da proteína na análise.

## **Justificativa**

Jamais se houve tanta informação disponível para uso como a que se tem hoje, e esta aumenta diariamente. Após a checagem no material pesquisado em geral, é observado que estudos sobre a doença Diabetes Mellitus vêm crescendo espontaneamente com o passar dos anos e espera-se que esse artigo seja uma contribuição para esse avanço no desenvolvimento da informação.

## **Objetivo Geral:**

Elucidar efeitos pré e pós-prandial da ingestão de proteína em indivíduos diabéticos.

## **Objetivos específicos:**

- Apontar a importância do macronutriente proteico em comparação à aplicação intravenosa de arginina em pacientes portadores de diabetes.
- Efeitos de um pré-lanche proteico consumido antes do café da manhã no nível de glicemia pós-prandial.
- Determinar os efeitos da proteína isolada na glicemia pós-prandial em indivíduos com diabetes tipo 1 usando insulinoterapia intensiva.

## **Metodologia**

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, a qual buscou referenciais que fizeram estudos de caso em suas pesquisas, uma vez que, este projeto está dirigido à solução de um problema específico, ou seja, a aplicação da proteína como principal agente combatente aos níveis de glicemia pós-prandial. A abordagem escolhida foi à quantitativa e a coleta de dados foi realizada através do uso de estudos feitos anteriormente.

## Considerações finais

Focado em observar a ação da proteína em pacientes portadores de diabetes, esse artigo teve como intenção demonstrar a importância do seu uso no plano alimentar dos portadores dessa doença. Em relação ao diabetes tipo II, um lanche prático e rico em proteínas com pouco carboidrato antes do café da manhã, reduzindo em 40% o aumento pós-prandial de glicose no sangue (CHEN et.al, 2010) – confirmando um efeito extremamente significativo, semelhante ao resultante da infusão intravenosa de arginina.

Já voltado ao diabetes tipo I, é resultante das cargas proteicas entre 12.5 e 50 g uma alteração não muito significativa nos índices pós-prandiais a ponto de identificar um possível uso do material proteico no combate da doença. Cargas de 75 e 100 g resultaram em alterações glicêmicas mais baixas (PATERSON et.al, 2016), porém ambos os estudos tiveram um modo de aplicação diferente o que pode ser o motivo de terem resultados não muito parecidos. No segundo estudo, além do tipo de diabetes ser diferente, houve uma aplicação aleatória das cargas proteicas e um controle de minutos também aleatório, o que pode ter gerado um desconforto metabólico nos pacientes a ponto de fazer com que tenham uma certa resistência ao efeito.

Por fim, podemos tirar apenas a conclusão de que o uso da proteína em indivíduos portadores de diabetes ou pessoas com dificuldades metabólicas que geram hiperglicemia é extremamente benéfico, diminuindo o nível de glicemia pós-prandial quando feito o uso antes da refeição de pico. Porém é incerto afirmar o período necessário anteriormente à refeição e a quantidade necessária para haver o mínimo de efeito no nível glicêmico, apenas que os resultados indicam que grandes quantidades de proteína consumida isoladamente causam excursões glicêmicas pós-prandiais atrasadas e sustentadas de 3 a 5 horas após a refeição.

## Referências

CHEN, MJ; JOVANOVIC, A; TAYLOR, R. Utilizing the Second-Meal Effect in Type 2 Diabetes: Practical Use of a Soya-Yogurt Snack. **Diabetes Care**. v.33,n.12, p. 2552-2554, 2010.

PATERSON, MA; SMART, CM; LOPEZ, PE; MCEL DUFF, P; ATTIA, J; MORBEY, C; KING, BR. Influence of dietary protein on postprandial blood glucose levels in individuals with Type 1 diabetes mellitus using intensive insulin therapy. **Diabetic Medicine**. v.33,n.5,p.592-598, 2016.

Sociedade Brasileira de Diabetes. **Tratamento e Controle: o que fazer?** . Disponível em: <[diabetes.org.br/publico/diabetes/diagnostico-e-tratamento](http://diabetes.org.br/publico/diabetes/diagnostico-e-tratamento)>. Acesso em: 07/09/2019.