

## **A Ingestão de fibra Alimentar no tratamento do diabetes mellitus tipo 2**

Douglas Luis da Silva Nitzke<sup>1</sup>

Randhall Bruce Kreismann Carteri<sup>2</sup>

**Resumo:** Atualmente, o diabetes mellitus tipo 2 (DM2) é uma das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) mais comuns que existem e que acometem a população mundial. O objetivo deste resumo é investigar a atuação e possíveis intervenções efetivas da ingestão de fibras alimentares (FA) no tratamento do DM2. Foram selecionados artigos originais, obtidos de sites oficiais de saúde como da Organização Mundial da Saúde (OMS), Centro de Controle de Doenças (CDC), Pubmed e revistas conceituadas de saúde. Foram reunidas informações sobre as FA e sua interação com o DM2, analisando a ingestão adequada por alimentos ricos em fibras, pela utilização de suplementos de FA e pelo fármaco. Foi possível observar diversos benefícios a saúde para pessoas com DM2, pois as FA são carboidratos que são comestíveis, mas não são digeridos pelas enzimas dos seres humanos. Dessa forma, proporcionam uma absorção mais correta, aumentam a saciedade, regulam a saúde da microbiota intestinal, são fermentados no intestino grosso (cólon) por bactérias que produzem ácidos graxos de cadeia curta (AGCC) que oferecem energia saudável ao indivíduo, estimula também o crescimento de mais bactérias benéficas como as bifidobactérias e os lactobacilus. Além disso, em pessoas que consomem de forma adequada FA a “Acarbose” (fármaco inibidor da enzima amilase) conseguiu potencializar seus efeitos benéficos, pois consegue reduzir a absorção de glicose e transformar parte de amido em um tipo de fibra, o que confere uma maior fermentação no cólon com seus diversos efeitos benéficos. Desta maneira, através desses mecanismos fisiológicos que as FA proporcionam foi possível observar diversas melhoras consideráveis nos parâmetros do DM2 como da glicemia pós-prandial, do perfil lipídico, do perfil inflamatório, na microbiota intestinal e controle de peso. Além disso, muitas fontes de fibras são associadas a outras substâncias que trazem benefícios à saúde, como os compostos bioativos de alimentos (CBA). Portanto, pelos diversos benefícios obtidos com a ingestão de fibras, podemos concluir que há de fato eficácia em seu consumo, podendo ser usado diversas estratégias efetivas para o tratamento do diabetes, o que estimula-se fazer mais pesquisas para novas descobertas promissoras.

**Palavras-chaves:** Fibra Alimentar; Diabetes Mellitus; Dieta

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Cesuca. E-mail: douglasnitzke@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cesuca. Doutor em Bioquímica. E-mail: randhall.carteri@cesuca.edu.br