

Prevenção primária do diabetes Mellitus tipo II: Uma revisão narrativa

Primary Prevention of Type II Diabetes Mellitus: A Narrative Review

DOI:10.34119/bjhrv4n5-339

Recebimento dos originais: 15/09/2021

Aceitação para publicação: 17/10/2021

Nátale Gabriela Cabral Ferreira

Graduando em Medicina pelo Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), Mineiros,
Goiás, Brasil

E-mail: natalecabral18@gmail.com

Matheus Neres Batista

Graduando em Medicina pela Universidade de Rio Verde (UniRV), Goianésia, Goiás,
Brasil

Gabrielle Lorraini Pereira Longhi

Graduando em Medicina pelo Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), Mineiros,
Goiás, Brasil

Alex Yukio Nishiyama

Graduando em Medicina pelo Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), Mineiros,
Goiás, Brasil

Rangel Jesus Carrijo

Graduando em Medicina pelo Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), Mineiros,
Goiás, Brasil

Laura Vilela Buiatte Silva

Graduando em Medicina pela Universidade de Rio Verde (UniRV), Rio Verde, Goiás,
Brasil

Erla Lino Ferreira de Carvalho

Mestre em Ciências da Saúde pelo Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES),
Mineiros, Goiás, Brasil

RESUMO

INTRODUÇÃO: O diabetes mellitus tipo II (DM2), inicialmente causa a diminuição da sensibilidade dos tecidos-alvo ao efeito metabólico da insulina. Essa sensibilidade reduzida à insulina é frequentemente chamada de resistência insulínica. A incidência do DM2 é difícil de conhecer em grandes populações, visto que está envolve o acompanhamento com medições periódicas de glicemia durante alguns anos. Observa-se que o DM2 está envolvido em uma forte vertente genética que torna os indivíduos predispostos a obesidade e a resistência insulínica, sendo essas condições agravadas por um estilo de vida com pouca atividade física e má alimentação. **OBJETIVO:** Desta forma o presente estudo objetivou descrever os fatores de risco e as estratégias de prevenção do DM2. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo de revisão de literatura de abordagem retrospectiva. Os estudos elegíveis foram avaliados de bases de dados da Scielo, PubMed e Google Acadêmico, em um período de 14 anos. Os descritores utilizados foram “diabetes mellitus tipo 2”, “resistência insulínica”, “hiperinsulinemia” e “síndrome metabólica”. Não foram considerados para inclusão na avaliação desta revisão estudos de relatos de casos e artigos

que não contemplavam o objetivo do trabalho. De acordo com os critérios de elegibilidade do estudo, foram selecionados 16 artigos. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Dentre os fatores de risco para o DM2 destaca-se: idade maior que 45 anos, sobrepeso (Índice de massa corporal > 25), obesidade central (cintura abdominal > 102 cm para homens e > 88 cm para mulheres, medida na altura das cristas ilíacas), antecedentes familiares de diabetes, hipertensão arterial (>140/90 mmHg), colesterol HDL < 35 mg/dl e triglicerídeos > 150 mg/dl, história de macrosomia ou diabetes gestacional, diagnóstico prévio de síndrome de ovários policísticos e doença cardiovascular, cerebrovascular ou vascular periférica. Nota-se que a prática de atividades físicas e uma alimentação equilibrada, associada à redução de peso, além do consumo moderado de bebidas alcoólicas e abstinência do tabagismo contribuem para a redução da progressão do DM2 tanto em indivíduos com baixo e alto risco. **CONCLUSÃO:** Os estudos avaliados permitiram analisar que os principais fatores de risco para a DM2 são a obesidade, a pressão alta e o colesterol alto. Por fim, os estudos avaliados permitiram analisar que são estratégias de prevenção e tratamento do DM2 a adoção de um equilíbrio energético e a manutenção de um peso corporal adequado, mantidos por meio de uma alimentação balanceada e a prática de atividade física regular.

Palavras-Chave: Diabetes mellitus tipo 2, Resistência insulínica, Hiperinsulinemia, Síndrome metabólica.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Type II diabetes mellitus (DM2) initially causes decreased sensitivity of target tissues to the metabolic effect of insulin. This reduced sensitivity to insulin is often referred to as insulin resistance. The incidence of T2DM is difficult to know in large populations, since it involves follow-up with periodic blood glucose measurements over a number of years. It has been observed that DM2 is involved in a strong genetic strand that makes individuals predisposed to obesity and insulin resistance, and these conditions are aggravated by a lifestyle with little physical activity and poor diet. **OBJECTIVE:** Thus, the present study aimed to describe the risk factors and prevention strategies for DM2. **MATERIALS AND METHODS:** This is a retrospective literature review study. Eligible studies were evaluated from Scielo, PubMed and Google Academic databases over a 14-year period. The descriptors used were "type 2 diabetes mellitus," "insulin resistance," "hyperinsulinemia," and "metabolic syndrome." Case report studies and case reports were not considered for inclusion in this review. Case report studies and articles that did not contemplate the objective of the work were not considered for inclusion in the evaluation of this review. According to the eligibility criteria of the study, 16 articles were selected. **RESULTS AND DISCUSSION:** Among the risk factors for DM2 we highlight age greater than 45 years, overweight (body mass index > 25), central obesity (abdominal waist > 102 cm for men and > 88 cm for women, measured at the height of the iliac crests), family history of diabetes, hypertension (>140/90 mmHg), HDL cholesterol < 35 mg/dl and triglycerides > 150 mg/dl, history of macrosomia or gestational diabetes, previous diagnosis of polycystic ovary syndrome and cardiovascular, cerebrovascular or peripheral vascular disease. Physical activity and a balanced diet associated with weight reduction, moderate alcohol consumption, and abstinence from smoking contribute to reducing the progression of T2DM in both low- and high-risk individuals. **CONCLUSION:** The studies evaluated allowed the analysis that the main risk factors for T2DM are obesity, high blood pressure, and high cholesterol. Finally, the studies evaluated allowed the analysis that the strategies for the prevention and treatment of T2DM are the adoption of an energy balance and the maintenance of an adequate body weight, maintained through a balanced diet and the practice of regular physical activity.

Keywords: Type 2 diabetes mellitus, Insulin resistance, Hyperinsulinemia, Metabolic syndrome.

INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus tipo II (DM2), inicialmente causa a diminuição da sensibilidade dos tecidos-alvo ao efeito metabólico da insulina. Essa sensibilidade reduzida à insulina é frequentemente chamada de resistência insulínica. A incidência do DM2 é difícil de conhecer em grandes populações, visto que está envolve o acompanhamento com medições periódicas de glicemia durante alguns anos. Observa-se que o DM2 está envolvido em uma forte vertente genética que torna os indivíduos predispostos a obesidade e a resistência insulínica, sendo essas condições agravadas por um estilo de vida com pouca atividade física e má alimentação.

2 OBJETIVO

Desta forma o presente estudo objetivou descrever os fatores de risco e as estratégias de prevenção do DM2.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão de literatura de abordagem retrospectiva. Os estudos elegíveis foram avaliados de bases de dados da Scielo, PubMed e Google Acadêmico, em um período de 14 anos. Os descritores utilizados foram “diabetes mellitus tipo 2”, “resistência insulínica”, “hiperinsulinemia” e “síndrome metabólica”. Não foram considerados para inclusão na avaliação desta revisão estudos de relatos de casos e artigos que não contemplavam o objetivo do trabalho. De acordo com os critérios de elegibilidade do estudo, foram selecionados 16 artigos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os fatores de risco para o DM2 destaca-se: idade maior que 45 anos, sobrepeso (Índice de massa corporal > 25), obesidade central (cintura abdominal > 102 cm para homens e > 88 cm para mulheres, medida na altura das cristas ilíacas), antecedentes familiares de diabetes, hipertensão arterial ($> 140/90$ mmHg), colesterol HDL < 35 mg/Dl e triglicerídeos > 150 mg/Dl, história de macrosomia ou diabetes gestacional, diagnóstico prévio de síndrome de ovários policísticos e doença cardiovascular, cerebrovascular ou vascular periférica. Nota-se que a prática de atividades físicas e uma alimentação equilibrada, associada à redução de peso, além do consumo moderado de bebidas alcoólicas e abstinência do tabagismo contribuem para a redução da progressão do DM2 tanto em indivíduos com baixo e alto risco.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos avaliados permitiram analisar que os principais fatores de risco para a DM2 são a obesidade, a pressão alta e o colesterol alto. Por fim, os estudos avaliados permitiram analisar que são estratégias de prevenção e tratamento do DM2 a adoção de um equilíbrio energético e a manutenção de um peso corporal adequado, mantidos por meio de uma alimentação balanceada e a prática de atividade física regular.

REFERÊNCIAS

DIEHL, Leandro Arthur. Diabetes: hora de rever as metas? *Arq Bras Endocrinol Metab*, Londrina, Pr, p. 545-549, 19 jun. 2021.

FERNANDES, Nelma Sofia Magro. Alterações metabólicas no diabético. 2013. 61 f. TCC (Graduação) - Curso de Ciências Farmacêuticas, Universidade Fernando Pessoa, Porto Alegre, 2013.

LYRA, Ruy; LYRA, Ruy; LINS, Daniel; CAVALCANTI, Ney. Prevenção do Diabetes Mellitus Tipo 2. *Arq Bras Endocrinol Metab*, Recife, Pe, v. 50, n. 2, p. 239-249, 19 jun. 2021.

MCLELLAN, Kátia Cristina Portero; BARBALHO, Sandra Maria; CATTALINI, Marino; LERARIO, Antonio Carlos. Diabetes mellitus do tipo 2, síndrome metabólica e modificação no estilo de vida. *Revista de Nutrição*, Campinas, Sp, p. 516-524, 19 jun. 2021.