

# CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E DIABETES *MELLITUS* TIPO 2: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA (APOIO UNIP)

**Aluno:** Fábio Geliustique da Silva

**Orientadora:** Profa. Dra. Luara Bellinghausen Almeida

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Vergueiro

O Diabetes *Mellitus* é um grupo de doenças metabólicas caracterizadas por hiperglicemia resultante de defeitos na secreção e/ou ação da insulina. A idade de início do diabetes tipo 2 (DM2) é variável, embora seja mais frequente após os 40 anos de idade, com pico de incidência ao redor dos 60 anos. Alguns autores associam a ausência de episódio agudo de cetoacidose e idade superior a 20 anos como indicadores da presença de diabetes do tipo 2. O aumento do consumo de alimentos processados é um dos principais fatores que causa a atual pandemia de obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis. Uma nova classificação de itens do consumo alimentar foi elaborada com base na extensão e propósito do processamento de alimentos. Essa nova classificação foi estruturada em cima de três grupos: alimentos *in natura* ou minimamente processados; ingredientes culinários processados; e produtos alimentícios prontos para consumo, que podem ser processados ou ultraprocessados (AUP). A observação sobre as mudanças nos padrões alimentares da população concomitante ao aumento da incidência do DM2 suscita a possibilidade de que as características da alimentação podem ser fatores determinantes da doença. O método utilizado foi a revisão sistemática de literatura. Estudos mostram relação positiva entre índice glicêmico e maior risco de desenvolver DM2. Outros estudos mostram relação positiva entre maior consumo de fibras e menor risco de desenvolver diabetes. Estudos mostram crescente participação de AUP na dieta da população. Os resultados obtidos até então mostram que há relação positiva entre o consumo de fibras, índice glicêmico e risco de desenvolver DM2.