

ÍNDICE GLICÊMICO DE ALIMENTOS CONSUMIDOS POR IDOSOS SEGUNDO DIAGNÓSTICO DE DIABETES MELLITUS (APOIO UNIP)

Aluna: Isabella Louise Silva

Orientadora: Profa. Dra. Luiza Antoniazzi Gomes de Gouveia

Curso: Nutrição

Campus: Marquês

Objetivo: avaliar o consumo de alimentos e seus respectivos graus de índice glicêmico por idosos com e sem diabetes mellitus (DM), assistidos em uma clínica de saúde de uma universidade no município de São Paulo.

Métodos: estudo transversal realizado com idosos com e sem DM referida. O consumo alimentar foi avaliado por meio de questionário de frequência alimentar e a classificação do índice glicêmico (IG) foi feita a partir do uso de tabelas de referência. Os dados foram tratados por meio de estatística descritiva e analítica. **Resultados:** o estudo contou com 38 idosos com DM e 44 sem DM, sendo o sexo feminino predominante nos dois grupos. A idade e o IMC médio dos indivíduos com e sem DM foram de $71 \pm 6,3$ e $66 \pm 6,9$ anos ($p=0,952$) e $29,7 \pm 5,4$ e $29,9 \pm 6,4$ kg/m² ($p=0,685$), respectivamente. Em ambos os grupos a maior parte é obesa, segundo o IMC, e possui ensino fundamental e médio. Não houve diferença estatística ao analisar o consumo alimentar, porém os alimentos com baixo IG foram os mais consumidos nos dois grupos, sendo $602,3 \pm 353,2$ gramas nos com DM e $648,3 \pm 393,2$ gramas nos sem DM ($p=0,856$). Observa-se consumo considerável de alimentos de médio IG ($214,4 \pm 109,5$ e $175,2 \pm 87,6$ gramas, $p=0,067$) e de alto IG ($220,1 \pm 195,8$ e $244,6 \pm 215,8$ gramas, $p=0,094$) nos indivíduos com e sem DM, respectivamente. Houve consumo adequado de nutrientes pela maior parte dos idosos, porém a ingestão de fibras encontra-se abaixo do recomendado. **Conclusão:** há necessidade de orientar o consumo equilibrado dos alimentos e seus respectivos índices glicêmicos, o que pode contribuir para manter alimentação balanceada que contribua para melhor controle glicêmico.