

Consumo de Alimentos Ultraprocessados: Relação com Risco de Diabetes Mellitus Tipo 2 nos estudantes do Campus de Santa Apolónia

Ana Magalhães¹, Daniela Cunha¹, António Fernandes², Ana Maria Pereira^{2,3}, Juliana Almeida-de-Souza^{2,3}

1- Instituto Politécnico de Bragança; Centro de Investigação de Montanha (CIMO);

2- Instituto Politécnico de Bragança, Portugal;

3- Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha /SusTEC, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal.



Introdução

Estudos mostraram uma associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e um maior risco de Diabetes Tipo 2.

A crescente prevalência do diabetes tipo 2 em jovens destaca a importância de entender e abordar os hábitos alimentares desde cedo.

Objetivo

Avaliar a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados com o risco de Diabetes Tipo 2.

Metodologia

Estudo observacional, transversal



27 estudantes, com idades entre 18 e 25 anos (20,3±1,9)



Questionário sobre dados sociodemográficos

Entrevista para avaliar o risco de diabetes tipo 2, adaptada para as Recomendações Nacionais do Programa Nacional de Controlo da Diabetes



Recordatório alimentar de 24 horas.

Resultados

66,7% sexo feminino



Nacionalidade portuguesa (96,3%)



A residir numa vila (40,7%)



A viver em agregados familiares com 3-4 pessoas (88,8%)



A maioria nunca fumou (51,9%)



Consumiam bebidas alcoólicas (59,3%)



Tinham um consumo médio de 160g de alimentos processados



A maior parte apresentou um baixo risco de desenvolver a doença (59,3%)



■ Baixo Risco
■ Risco sensivelmente elevado
■ Risco moderado
■ Risco alto

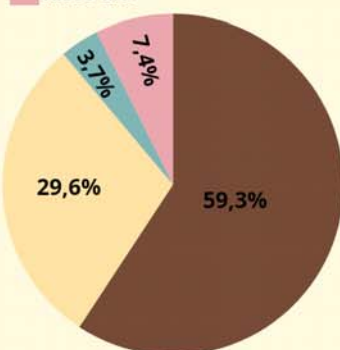


Gráfico 1- Risco de vir a desenvolver diabetes Tipo 2

		Risco Diabetes		
		Baixo	Tendencialmente a aumentar	
Nova 4 (alimentos ultraprocessados)	<=160	Contagem	6	8
		% em Risco	37,5%	72,7%
	161+	Contagem	10	3
		% em Risco	62,5%	27,3%
	Resíduos.P	-,8	1,0	
	Resíduos.P	,8	-1,0	

Tabela 1- NOVA-4 (alimentos ultraprocessados) e risco de desenvolver diabetes

A relação não é estatisticamente significativa (p=0.079)

Discussão/Conclusão

Neste estudo verificou-se uma tendência para um maior consumo de ultraprocessados e um menor risco de Diabetes Mellitus Tipo 2. No entanto, estudos epidemiológicos longitudinais observaram um maior risco de Diabetes Mellitus tipo 2 associado a uma maior proporção destes alimentos na dieta. O aumento da prevalência da Diabetes Mellitus tipo 2 em jovens, ressalta a necessidade urgente de compreender e abordar a influência dos hábitos alimentares desde idades precoces.

Referências

- Llavero-Valero, M., Escalada-San Martín, J., Martínez-González, M. A., Basterra-Gortari, F. J., de la Fuente-Arrillaga, C., & Bes-Rastrollo, M. (2021). Ultra-processed foods and type-2 diabetes risk in the SUN project: A prospective cohort study. *Clinical Nutrition*, 40(5), 2817–2824. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.03.039>
- Srouf, B., Fezeu, L. K., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Debras, C., Druet-Pecollet, N., Chazelas, E., Deschasaux, M., Hercberg, S., Galan, P., Monteiro, C. A., Julia, C., & Touvier, M. (2020). Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Type 2 Diabetes Among Participants of the NutriNet-Santé Prospective Cohort. *JAMA Internal Medicine*, 180(2), 283. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.5942>
- Martins, V., Paiva, I., Maia, C., & Carvalheiro, M. (2009). Artigo de Revisão *Review Article* Rastreo de Diabetes Mellitus Tipo 2. *Revista Portuguesa de Diabetes*, 4(4), 156–162. <http://www.revportdiabetes.com/wp-content/uploads/2017/10/RPD-Vol-4-n%C2%BA-4-Dezembro-2009-Artigo-de-Revis%C3%A3o-p%C3%A1g-156-162.pdf>

Ref.: D-17