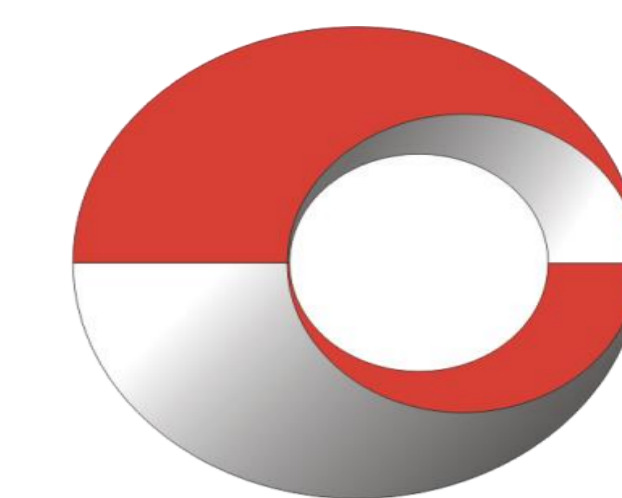


## IX MOSTRA DE TRABALHOS DE CURSOS TÉCNICOS

Colégio Técnico de Campinas COTUCA/UNICAMP

28 de outubro de 2021



UNICAMP COTUCA

## A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NAS DOENÇAS DEGENERATIVAS

ANA JÚLIA MUNIZ DO CARMO; DANIEL MENON GONÇALVES; KEREN JAMILLY ARCA SOARES

ORIENTADORA: Prof<sup>a</sup> ANDREA ROBERTA CLEMENTE

Etec de Hortolândia/SP

andrea.clemente@etec.sp.gov.br

## RESUMO

A diabetes mellitus é uma doença diretamente relacionada a produção e atuação da insulina no organismo. Nesse caso, ou a substância não é produzida ou simplesmente perde a sua atuação. Já a gastrite, está associada a bactéria *Helicobacter pylori*, a má alimentação, uso constante de medicamentos e alcoolismo, prejudicando a barreira protetora do estômago e provocando uma inflamação nas paredes internas. Ambas podem ser tratadas com medicação, ou evitadas/amenizadas com uma boa alimentação. O objetivo do trabalho foi proporcionar a diminuição dos sintomas de cada doença estudada, gerando uma melhor qualidade de vida para aqueles que sofrem com tais enfermidades. A metodologia foi composta pelo desenvolvimento de dois cardápios semanais, e por um recordatório habitual que guiou o participante durante a realização do plano alimentar. Após a execução da dieta, foi possível assimilar e analisar os resultados para assim comprovar uma ideia importante. Os resultados foram os esperados, provando a veracidade das informações estudadas e o valor que uma boa alimentação pode trazer ao indivíduo portador de gastrite ou diabetes.

## INTRODUÇÃO

O número de casos de diabetes mellitus (DM) em todo o mundo foi estimado em 171 milhões no ano 2000 e poderá atingir 366 milhões em 2030 (WILD et al.; 2004). Já a gastrite crônica (GC) é uma das doenças mais comuns e indolentes desde o começo da humanidade; centenas de milhões de pessoas pelo mundo sofrem com essa condição inflamatória que varia de níveis e extensões. Na China, por exemplo, cerca de 90% da população possui gastrite crônica (SIPPONEN, MAAROOS, 2015).

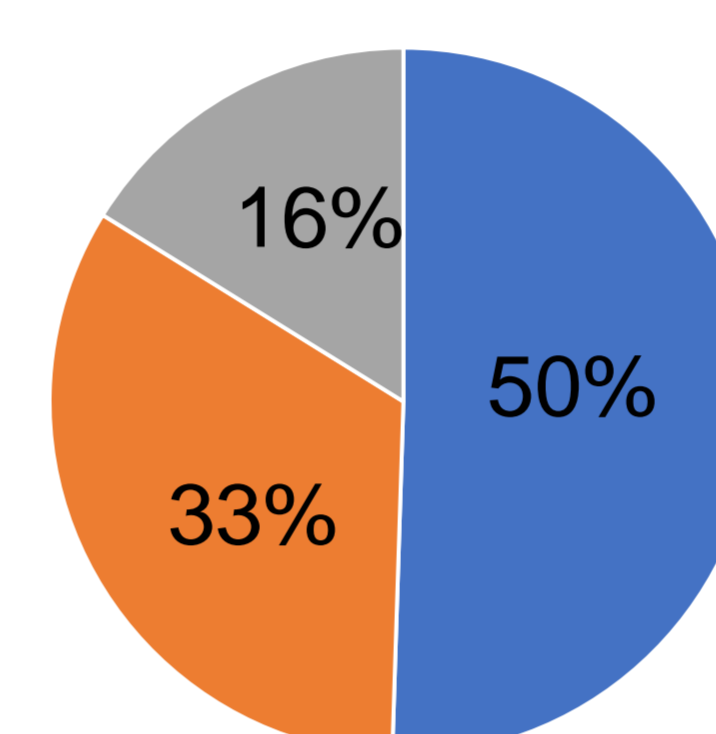
A ingestão de preparações com alimentos funcionais é extremamente importante, são eles que beneficiam uma ou mais funções orgânicas, além da nutrição básica, contribuindo para melhorar o estado de saúde e bem-estar e/ou reduzir o risco de doenças (DIPLOCK et. al.; 1999).

## METODOLOGIA

Selecionou-se 11 participantes, 5 portadores de gastrite e 6 de diabetes, com idades variando entre 18 a 79 anos, sendo 10 do sexo feminino e 1 do sexo masculino. Foi proposta a este grupo uma dieta balanceada para ser realizada durante sete dias, com alimentos ricos em carboidratos complexos, vitaminas e minerais. Tais resultados foram constatados por meio do recordatório alimentar, o qual se refere a um questionário padrão, em que o indivíduo anotou todos os alimentos consumidos durante o período de 24h por uma semana, assim como as quantidades, os horários e como se sentiram durante o dia (por exemplo, se tiveram sinais de melhora nos sintomas da gastrite e da diabetes).

## RESULTADOS

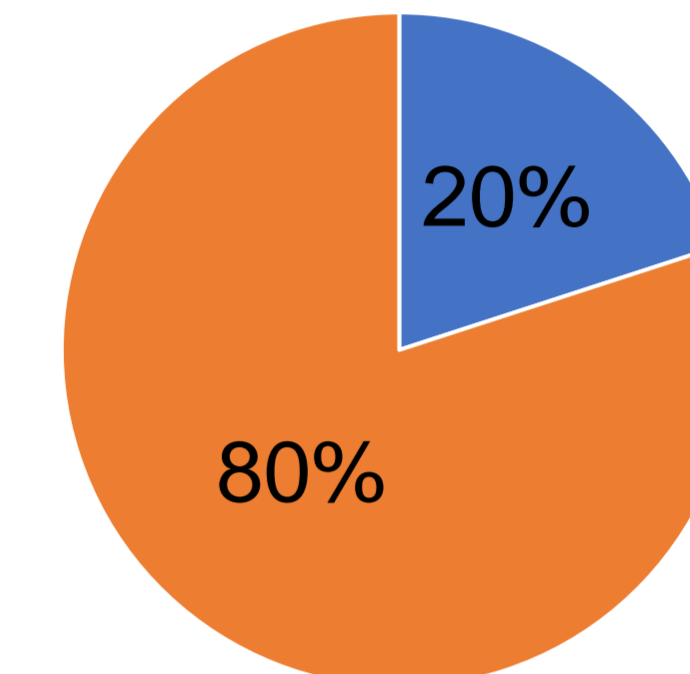
Gráfico 1: Relatos dos portadores de diabetes



- Índice glicêmico controlado
- Diminuição do índice glicêmico
- Não relatou melhoras no índice glicêmico

Fonte: AUTORES (2021)

Gráfico 2: Relatos dos portadores de gastrite



- Não relatou melhoras
- Relataram alívio nos sintomas da gastrite

Fonte: AUTORES (2021)

O segmento da dieta alimentar proporcionou o controle do índice glicêmico de 50% dos participantes portadores de diabetes, 33% relataram diminuição e 16% afirmaram que não houveram melhoras quanto ao índice glicêmico.

Referente aos portadores de gastrite, 80% dos indivíduos relataram alívios nos sintomas da gastrite, como ausência de refluxo, azia e diminuição da irritação da mucosa gástrica; enquanto 20% não relatou melhoras.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Constatou-se, por meio da aplicação dos cardápios, que uma alimentação balanceada tem grande influência sobre as doenças crônicas. Sobre a gastrite, notou-se que uma boa alimentação influencia tanto no bom esvaziamento gástrico, como trata os sintomas gerados pela doença, como refluxos, azia e dores. Já especificamente para a diabetes, é possível perceber que uma alimentação sem o acréscimo de alimentos ricos em glicose, e com uma boa ingestão de fibras, proporciona o controle e a diminuição do índice glicêmico, bem-estar físico e emocional e diminuição na medida de gordura corporal. Além de ser prazerosa de ser realizada e não deixa a desejar nos quesitos de sabor e saciedade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, P. G. B.; MACHADO, C. M. M.; MORETTI, C. L.; FONSECA, M. E. N. Hortaliças como alimentos funcionais. *Horticultura Brasileira*, v.24, p.397-404, 2006.

DIPLOCK, A. T.; AGGETT, P. J.; ASHWELL, M.; BORNET, F.; FERN, E. B.; ROBERFROID, M. B. Scientific concepts of functional foods in Europe: consensus document. *British Journal of Nutrition*, v.81, n.1, p.1-27, 1999.

FANG, J. Y.; DU, Y. Q.; LIU, W. Z.; REN, J. L.; LI, Y. Q.; CHEN, X. Y.; LV, N. H.; CHEN, Y. X.; LV, B. Consensus opinion on chronic gastritis in China (2017, Shanghai). *Gastroenterology*, v.22, n.11, p.670-687, 2017.

MALERBI, D. A.; FRANCO, L. J. Multicenter study of the prevalence of diabetes mellitus and impaired glucose tolerance in the urban Brazilian population aged 30-69 yr. *Diabetes Care*, v.15, n.11, p.1509-1516, 1992.

SIPPONEN, P.; MAAROOS, H. I. Chronic gastritis. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, v.50, n.6, p.657-667, 2015.

WILD, S.; ROGLIC, G.; GREEN, A.; SICREE, R.; KING, H. Global prevalence of diabetes: estimates for the year 2000 and projections for 2030. *Diabetes Care*, v.27, n.5, p.1047-1053, 2004.