

**EFEITO DA MODIFICAÇÃO DE ESTILO DE VIDA NA HOMEOSTASE PRESSÓRICA DE PACIENTES COM DIABETE MELITO TIPO 2 E HIPERTENSÃO ARTERIAL: ANÁLISE PRELIMINAR**

Profª. Orientadora: Mirela Jobim de Azevedo. Autores: Tatiana Pedroso de Paula, Cristiane Bauermann Leitao, Luciana Vercoza Viana, Mauren Minuzzo de Freitas, Alessandra Teixeira Netto Zucatti

Introdução: Modificações no estilo de vida são recomendadas para tratamento da hipertensão arterial sistêmica (HAS), porém seus efeitos na pressão arterial (PA) no diabetes melito (DM) é pouco estudado. Objetivo: Avaliar o efeito de dieta e atividade física na homeostase pressórica de pacientes com DM tipo 2 hipertensos. Materiais e Métodos: Neste ensaio clínico randomizado (30 dias) foram estudados pacientes com DM tipo 2 sob tratamento anti-hipertensivo com PA não compensada: PAconsultório(ONROM )>140/90mmHg e MAPA-24h (monitorização ambulatorial de pressão arterial; Spacelabs )>135/85mmHg. No run-in (2 semanas) foi realizada avaliação clínico-laboratorial, nutricional e de atividade física [7 dias com pedômetro-Digi-walker). Os pacientes foram então randomizados para intervenção (dieta tipo-DASH + uso continuado de pedômetro) ou grupo controle (dieta padrão para DM). A dieta tipo-DASH, (prescrição individual) incentivou consumo de frutas, vegetais, laticínios magros e potássio e redução de saturados, colesterol e sódio. Resultados: Em 23 pacientes, 56,5% mulheres, com 61,4±9,9 anos, 16,0(12,0-20,0) anos de duração de DM e PA-consultório de 162,3±16,8/80,2±9,9mmHg. Na MAPA ocorreu redução da PA-vigília sistólica (PAS; 150,7±12,2 para 133,5±10,4mmHg; P=0,02) e diastólica (PAD; 86,3±10,5 para 76,4±7,4mmHg; P=0,003) apenas no grupo intervenção. A PA noturna diminuiu em ambos os grupos e o IMC apenas no controle (31,1±4,7 para 30,7±4,6 kg/m<sup>2</sup>; P=0,008). Em análise de regressão linear múltipla (ajustada para variação de IMC), a dieta tipo-DASH+pedômetro determinou (R<sup>2</sup>-ajustado;P<0,05) 45% da variabilidade da PAS e 17,6% da PAD na vigília e 55% da variabilidade da PAS-24h. Conclusão: A dieta tipo-DASH associada à atividade física melhora a homeostase da PA no DM tipo 2.