

Geórgia Pante, Sandra C. Fuchs

Faculdade de Medicina; Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

## INTRODUÇÃO

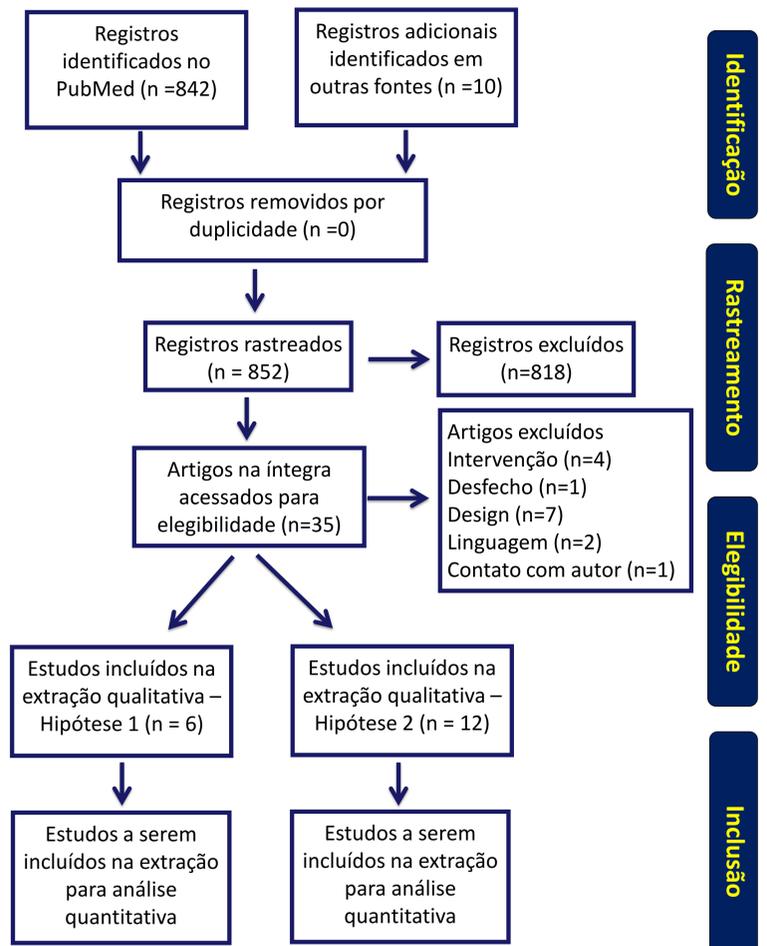
- Diabetes mellitus tipo 2 (DM) afeta cerca de 5.9% da população mundial.
- O nível de secreção de insulina pelo pâncreas é insuficiente para superar a resistência oferecida pelas células ao hormônio.
- Arroz branco perde grande parte do seu teor de fibras no polimento, exigindo uma grande quantidade de insulina para compensar o pico de glicose produzido.
- Grãos integrais constituem alternativa por conter mais fibras e, portanto, serem digeridos mais lentamente não causando picos na glicemia.

## OBJETIVOS

Avaliar o efeito da substituição de arroz polido por arroz integral ou parabolizado na prevenção e no controle do diabetes mellitus tipo 2.

Estratégia de Busca: "rice AND diabetes"

## MÉTODOS



## RESULTADOS PRELIMINARES

Tabela 1: Consumo de arroz na prevenção do Diabetes Mellitus tipo 2 – Estudos de Coorte

ESTUDOS DE COORTE	VARIAÇÃO NO NÚMERO DE PARTICIPANTES	VARIAÇÃO NA IDADE DOS PARTICIPANTES	VARIAÇÃO NO TEMPO DE SEGUIMENTO	VARIAÇÃO NA AFERIÇÃO DE DIETA	DESFECHO	VARIAÇÃO NO DESFECHO
5 Estudos	358.644 participantes	18 a 87 anos	3 a 16 anos	Questionários de Frequência Alimentar 1 estudo: a cada 3 anos 3 estudos: a cada 4 anos 1 estudo: a cada 6 anos	Risco Relativo de DM	↑ de, pelo menos, 17% com o consumo de arroz branco ↓ de, pelo menos, 11% com o consumo de arroz marrom
1 Estudo	1102 participantes	Acima de 20 anos	5 anos	Questionários de Frequência Alimentar no início e no final do estudo	Incidência de Síndrome Metabólica	↑ 36% com o aumento da quantidade de consumo de arroz branco

Tabela 2: Consumo de arroz na prevenção do Diabetes Mellitus tipo 2 – Ensaios Clínicos Randomizados

ENSAIOS CLÍNICOS RANDOMIZADOS	VARIAÇÃO NO NÚMERO DE PARTICIPANTES	VARIAÇÃO NA IDADE DOS PARTICIPANTES	INTERVENÇÃO	VARIAÇÃO NO TEMPO DE INTERVENÇÃO	DESFECHO	VARIAÇÃO NO DESFECHO
1 Estudo	19 participantes (10 saudáveis)	24 a 64 anos	Arroz branco X Arroz marrom	1 refeição	Glicemia pós-prandial	↓ 26,45 mmol/L, min na área de resposta
1 Estudo	166 participantes	25 a 65 anos	Arroz branco X Arroz marrom	26 semanas	Sem resultados preliminares	-

Tabela 3: Consumo de arroz no controle de complicações do Diabetes Mellitus tipo 2- Ensaios Clínicos Randomizados

ENSAIOS CLÍNICOS RANDOMIZADOS	VARIAÇÃO NO NÚMERO DE PARTICIPANTES	VARIAÇÃO NA IDADE DOS PARTICIPANTES	INTERVENÇÃO	VARIAÇÃO NO TEMPO	DESFECHO	VARIAÇÃO NO DESFECHO
2 Estudos	71 participantes	45 a 65 anos	2 estudos: Arroz marrom pré-germinado X Arroz branco	1 estudo: 4 meses 1 estudo: 14 semanas	Glicemia de Jejum	AMPG: ↓0.74 mmol/L AMPG: ↓19 mg/dl
1 Estudo	19 participantes (9 diabéticos)	28 a 39 anos	1 estudo: Arroz marrom pré-germinado+ arroz branco X Arroz marrom, branco e pré-germinado separadamente	1 refeição para cada intervenção		Resultado apresentado em gráficos
1 Estudo	99 participantes	-	1 estudo: Arroz Integral com legumes X Arroz branco	12 semanas		AIL: ↓10.8 mg/dl
1 Estudo	17 participantes	20 a 70 anos	Recipiente 200 mL x2/dia X Recipiente 380 mL x1/dia X Grupo controle	12 semanas	Hemoglobina Glicada	↓0.8% nos grupos de intervenção
1 Estudo	202 participantes	49 a 56 anos	Arroz Marrom X Arroz Branco	16 semanas		AM: ↑0.13 mmol/L
1 Estudo	30 participante	49 a 57 anos	Sedimentos de arroz marrom com água ou leite X mistura de grãos	12 semanas	Circunferência de Quadril	SAM: ↓2.8cm Grãos: ↓0.9 cm
1 Estudo	100 participantes	49 a 53 anos	Arroz com amido resistente X Arroz branco	4 semanas	Índice HOMA	AIL: ↓0.44
1 Estudo	15 participantes	25 a 45 anos	Arroz marrom X Arroz marrom com legumes X Arroz branco	1 mês	IUAC diário	AM vs AB: ↓19.8% BRL vs WR: ↓22.9%
1 Estudo	19 participantes	24 a 64 anos	Arroz marrom X Arroz branco	1 refeição	Glicemia Pós-prandial	↓ 35.2% (Área de resposta)
1 Estudo	9 participantes	Aproximadamente 63 anos	23 g X 46 g X 69 g de arroz parbolizado + molho de carne	1 refeição		23 g : 139 ± 58 46 g : 285 ± 86 69 g : 453 ± 123 mmol/L x 240 min
1 Estudo	17 participantes	35 a 70 anos	Arroz branco + feijão (pinto X kidney X preto) X Arroz branco somente	1 refeição		↓ com a associação entre arroz e feijão

## CONCLUSÕES

Resultados preliminares sugerem benefícios na prevenção e no controle de complicações do diabetes mellitus tipo 2 com o consumo de arroz não polido.