



Evento	Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2015
Local	Porto Alegre - RS
Título	EFEITOS DO CONSUMO DE ARROZ NA PREVENÇÃO E NO CONTROLE DO DIABETES MELLITUS TIPO 2: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.
Autor	GEÓRGIA PANTE FAGUNDES DE OLIVEIRA
Orientador	SANDRA CRISTINA PEREIRA COSTA FUCHS

EFEITOS DO CONSUMO DE ARROZ NA PREVENÇÃO E NO CONTROLE DO DIABETES MELLITUS TIPO 2: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.

Geórgia Pante Fagundes de Oliveira¹, Sandra Costa Fuchs²

¹ Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

² Professora Titular Departamento Social, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

Introdução: O diabetes mellitus tipo 2 é uma doença crônica de múltipla etiologia que afeta cerca de 5,9% da população adulta sendo responsável por cerca de 3,8 milhões de mortes no mundo. Causa alterações na metabolização da glicose, pois, apesar de ser mantida certa capacidade de secreção de insulina pelas células β pancreáticas, a quantidade disponível do hormônio é insuficiente frente à magnitude da resistência para seu aproveitamento e ao nível de glicose sanguínea. Como a hiperglicemia alimenta um feedback de diminuição de secreção de insulina, é fundamental que haja um controle específico da glicemia para evitar complicações da doença. O peso corporal e o perfil lipídico também devem ser controlados, pois são fatores de risco para o diabetes mellitus tipo 2. Entre as diversas possibilidades de modificações do estilo de vida (MEV) capazes de atingir tal controle, a alteração no padrão de consumo de arroz é bastante importante por ser um dos cereais mais consumidos mundialmente. O arroz branco tem seu teor nutritivo – especialmente o de fibras – bastante reduzido durante o processo de refinamento e é, portanto, digerido mais rapidamente aumentando a demanda de insulina por causar picos de glicemia. Já o arroz integral tem mais fibras o que causa menor influxo de glicose no intestino durante a digestão, que é mais lenta. Além dos efeitos sobre a progressão da patologia, relaciona-se o consumo de arroz integral a um menor risco de indivíduos saudáveis desenvolverem diabetes tipo 2. **Objetivo:** O objetivo desse estudo é, portanto, a análise dos efeitos do consumo de arroz refinado e de arroz integral tanto na prevenção quanto no controle do diabetes mellitus tipo 2. **Metodologia:** Os estudos foram selecionados a partir de uma busca para a base de dados Medline (via PubMed) com os termos “rice AND diabetes” e busca manual. Não houve restrições de ano de publicação ou idioma. **Resultados:** 842 artigos foram rastreados através da estratégia de busca, sendo 24 selecionados a partir do título. Destes, 13 que atendiam aos critérios de inclusão (população alvo, intervenção, comparação, desfechos, design de estudo) foram selecionados para a extração de dados. Além disso, 11 publicações foram incluídas por busca manual. 23 estudos – de estudo de coorte ou ensaio clínico randomizado – foram selecionados no total. A extração de dados para uma planilha eletrônica, baseada no checklist proposto pelo STROBE (*Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology Statement*), permite realizar a análise estatística e calcular a medida sumarizada de efeito, utilizando o programa Comprehensive Meta-analysis®, 2013. Apesar de alguns estudos apontarem que o consumo regular de arroz branco não é um risco para diabetes, os resultados preliminares da análise dos dados apontam diversos benefícios tanto do consumo de arroz integral quanto da diminuição de ingestão de arroz branco. Há uma associação positiva entre o controle glicêmico e lipídico e o aumento da quantidade de arroz integral em substituição ao arroz polido na dieta de pacientes diabéticos. Para pacientes diabéticos obesos, esta modificação também está associada a um melhor controle do peso corporal. Também há uma associação positiva entre a MEV preconizada por este estudo e a diminuição do risco de desenvolver diabetes mellitus tipo 2. **Conclusão:** Ao final da análise dos dados, espera-se poder caracterizar a magnitude do benefício do consumo de arroz integral e da redução no consumo de arroz branco na prevenção e no controle da diabetes mellitus tipo 2.