

Introdução: A dieta DASH tem sido recomendada como parte do tratamento da hipertensão (HAS). Entretanto, existe muito pouca informação sobre seu efeito nos níveis de pressão arterial (PA) em pacientes com Diabetes Mellito (DM) tipo 2.

Objetivo: Avaliar possíveis associações da dieta DASH e de seus componentes com a PA em pacientes com DM tipo 2.

Métodos: Este estudo transversal avaliou pacientes com DM tipo 2 sem aconselhamento nutricional nos últimos 6 meses. Todos os pacientes foram submetidos à avaliação clínica (aferição da PA -2 vezes após 10 minutos de repouso usando esfigmomanômetro digital Omron), avaliação laboratorial e nutricional (registro alimentar de 3 dias com pesagem de alimentos). Os pacientes foram divididos em dois grupos de acordo com tercis de PA: 1º tercil e 2º + 3º tercis.

Resultados: Foram estudados 225 pacientes com DM tipo 2 (48,4%; homens; 89,8% brancos; idade de $61,1 \pm 10,4$ anos; duração do DM $13,1 \pm 9,1$ anos; IMC $28,5 \pm 4,3$ kg/m²; HbA_{1c} $7,1 \pm 1,3\%$), sendo 83,1% deles hipertensos. A excreção urinária em 24-h de sódio não foi diferente entre os grupos estudados. Em modelos de regressão logística múltipla a ingestão de frutas (RR 0,883; 95%IC 0,784-0,995; $P = 0,042$) e vegetais (RR 0,826; 95%IC 0,686-0,994; $P = 0,044$) foi associada com menores valores de PA média (< 92 mmHg). Já o consumo de frutas (g/kg/peso) foi associado ao tercil inferior de PA sistólica (<125 mmHg; OR 0,876; 95% IC 0,776-0,988; $P = 0,031$). Todos os modelos foram ajustados para IMC, etnia, atividade física e idade. Nenhum componente da dieta DASH foi associado com a PA Diastólica.

Conclusão: Frutas e vegetais foram os componentes da dieta DASH associados a menores valores de PA, representando possivelmente um fator de proteção para a presença de HAS em pacientes com DM tipo 2.