

CONGRESSO INTERNACIONAL DE
NUTRIÇÃO EM ESTÉTICA,
TRICOLOGIA, EMPREENDEDORISMO
E INOVAÇÃO CIENTÍFICA

conestetic

WANESSA
TODI
SUZUKI ALLBA

17&18 | ABRIL | 2023

A CRONONUTRIÇÃO E DIABETES TIPO 2: A CONEXÃO ENTRE A ALIMENTAÇÃO E O CICLO CIRCADIANO NO CONTROLE GLICÊMICO

IV Congresso Internacional de Nutrição em Estética, 1ª edição, de 17/04/2023 a 18/04/2023

ISBN dos Anais: 978-65-5465-031-1

DOI: 10.54265/HTLE2656

ABREU; Daniel Marques de¹, OLIVEIRA; Eliseu Silva de², BARROS; Danielle Luz Gonçalves³, VOGADO; Carolina de Oliveira⁴, NASCIMENTO; Edilson Francisco⁵

RESUMO

A crononutrição é um campo emergente da nutrição que associa a alimentação com os ritmos circadianos de forma que as escolhas alimentares, horários da alimentação e a distribuição dos macronutrientes durante o dia incidem na eficiência do aproveitamento dos alimentos do ponto de vista metabólico. Dados atuais evidenciam o aumento da incidência de diabetes no mundo e estimam que em 2045 existirão mais de 628,6 milhões de pessoas com tal enfermidade. A alimentação da sociedade atual, onde se pode comer de tudo e em qualquer momento do dia, é contrária ao padrão ideal na perspectiva dos ciclos circadianos. Assim, este trabalho teve como objetivo geral revisar a literatura para analisar a relação entre a crononutrição e o desenvolvimento de diabetes mellitus tipo 2. Como objetivos específicos, buscou-se identificar os fatores que interferem no funcionamento do ciclo circadiano e de seu impacto metabólico, verificar se a crononutrição está associada à resposta glicêmica e avaliar se há descrição na literatura acerca do melhor turno para o consumo de carboidratos e a influencia dos horários na resposta glicêmica. Para a realização da pesquisa, foram realizadas buscas nas bases de dados PUBMED, MEDLINE, LILACS e lista de referências dos artigos identificados. Os critérios de inclusão considerados foram: (a) artigos disponibilizados na íntegra gratuitamente; (b) nos idiomas inglês, português e espanhol; (c) artigo original de pesquisa com seres humanos adultos e (d) publicações no intervalo de 2017 a 2022. Como critérios de exclusão foram utilizados (a) materiais repetidos e (b) artigos em que houvesse conflito de interesse. Optou-se por incluir apenas artigos do tipo ensaio clínico randomizado controlado, meta-análise e revisão sistemática, devido maior nível de evidência científica. Ao final da busca, foram selecionados 17 artigos que obedeciam aos critérios predefinidos. Os resultados mostraram que dessincronia do ciclo circadiano parece estar envolvida em diversas desordens metabólicas,

¹ Centro Universitário do Planalto Central Aparecido Santos - UNICEPLAC, danielmabreu10@gmail.com

² Centro Universitário do Planalto Central Aparecido Santos - UNICEPLAC, eliseuadnsilva@gmail.com

³ Centro Universitário do Planalto Central Aparecido Santos - UNICEPLAC, danielle.barros@uniceplac.edu.br

⁴ Centro Universitário do Planalto Central Aparecido Santos - UNICEPLAC, carolina.vogado@uniceplac.edu.br

⁵ Centro Universitário do Planalto Central Aparecido Santos - UNICEPLAC, edilson.nascimento@uniceplac.edu.br

dentre elas, o descontrole glicêmico e a diabetes tipo 2. A alimentação foi considerada como fator cronodisruptor do ciclo circadiano, sendo a alimentação tardia prejudicial ao controle glicêmico em pessoas saudáveis e em pessoas com diabetes, além disso, o consumo de carboidratos também apresentou pior impacto na glicemia quando consumido em períodos tardios. Concluímos que a alimentação quando alinhada aos ciclos circadianos resultou em melhor controle da glicemia, entretanto, mais estudos são necessários para melhor compreender o assunto e assim a crononutrição ser considerada uma estratégia terapêutica adicional para o tratamento e prevenção da diabetes bem como outras doenças crônicas não transmissíveis.

PALAVRAS-CHAVE: crononutrição, diabetes tipo 2, controle glicêmico, alimentação, horário das refeições

¹ Centro Universitário do Planalto Central Aparecido Santos - UNICEPLAC, danielmabreu10@gmail.com

² Centro Universitário do Planalto Central Aparecido Santos - UNICEPLAC, eliseuadnsilva@gmail.com

³ Centro Universitário do Planalto Central Aparecido Santos - UNICEPLAC, danielle.barros@uniceplac.edu.br

⁴ Centro Universitário do Planalto Central Aparecido Santos - UNICEPLAC, carolina.vogado@uniceplac.edu.br

⁵ Centro Universitário do Planalto Central Aparecido Santos - UNICEPLAC, edilson.nascimento@uniceplac.edu.br