



DIETA DASH4D: UMA ESTRATÉGIA NUTRICIONAL PARA O CONTROLE CONJUNTO DE HIPERTENSÃO E DIABETES

DASH4D DIET: A NUTRITIONAL STRATEGY FOR THE JOINT MANAGEMENT OF HYPERTENSION AND DIABETES

Giovanna Alves Carvalho¹

Yasmim Horn De Oliveira¹

Gabriela Prati Crivelli¹

João Ferreira Gonçalves Neto¹

Erla Lino Ferreira De Carvalho²

A hipertensão arterial e o diabetes mellitus tipo 2 configuram-se como importantes condições crônicas não transmissíveis, frequentemente associadas e responsáveis por elevado risco de complicações cardiovasculares. Nesse cenário, intervenções não farmacológicas, especialmente as dietéticas, assumem papel central no manejo integrado dessas doenças. O presente estudo teve como objetivo avaliar a eficácia da dieta DASH4D na redução da pressão arterial e no controle glicêmico em adultos com hipertensão e diabetes tipo 2. Trata-se de uma revisão narrativa realizada na base de dados PubMed, utilizando os descritores “DASH” OR “DASH4D” AND “diabetes” OR “type 2 diabetes” AND “blood pressure” OR “hypertension”, com inclusão de ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises, publicados entre 2010 e 2025, envolvendo adultos. Foram selecionados 14 estudos, sendo 11 ensaios clínicos e 3 revisões sistemáticas e/ou meta-análises, que investigaram os efeitos da dieta DASH ou de suas variações no controle da pressão arterial e de parâmetros glicêmicos. Foram excluídos estudos duplicados, aqueles que não abordavam simultaneamente hipertensão e diabetes tipo 2, publicações fora do período estabelecido ou que não apresentavam desfechos clínicos relacionados à pressão arterial e ao controle glicêmico. A dieta DASH4D caracteriza-se pela priorização de alimentos ricos em fibras, frutas, vegetais e proteínas magras, associada à redução do consumo de carboidratos refinados e de açúcares adicionados. Os estudos analisados demonstraram reduções significativas na pressão arterial sistólica e diastólica, além

¹ Graduando em Medicina. Centro Universitário de Mineiros - UNIFIMES, Mineiros, GO, Brasil.
giovanna_carvalho@academico.unifimes.edu.br

² Docente do Curso de Medicina. Centro Universitário de Mineiros - UNIFIMES, Mineiros, GO, Brasil.
erlino@unifimes.edu.br



de melhora no controle glicêmico, evidenciada pela diminuição da glicemia de jejum e dos níveis de hemoglobina glicada (HbA1c). Observou-se, ainda, melhora do perfil lipídico e maior adesão ao padrão alimentar quando comparado a dietas mais restritivas. Esses achados reforçam o papel das estratégias nutricionais como componente essencial no manejo de doenças crônicas, contribuindo para desfechos clínicos mais favoráveis, e destacam o potencial de superioridade da dieta DASH4D em comparação a abordagens dietéticas convencionais, sobretudo pela sua capacidade de atuar simultaneamente sobre múltiplos fatores de risco cardiometabólicos. Conclui-se que a dieta DASH4D representa uma abordagem eficaz e viável para o controle simultâneo da hipertensão e do diabetes tipo 2, com potencial para reduzir complicações cardiovasculares e melhorar a qualidade de vida, embora sejam necessários estudos de maior duração e maior abrangência populacional para consolidar sua aplicabilidade em larga escala.

Palavras-chave: Hipertensão. Diabetes Mellitus. Abordagens Dietéticas. Comportamento Alimentar.

Keywords: Hypertension. Diabetes Mellitus. Dietary Management. Feeding Behavior.