

## **EFICÁCIA DE INTERVENÇÕES DIETÉTICAS E COMPORTAMENTAIS NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL E GLICEMIA**

Júlia Rodrigues Cardoso Guizzo<sup>1</sup>

Débora Costa Souza<sup>2</sup>

Lorena Quinques Brandão<sup>3</sup>

Nathálya de Carvalho Fernandes<sup>4</sup>

Erla Lino Ferreira de Carvalho<sup>5</sup>

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no Brasil e no mundo, com a hipertensão arterial sistêmica (HAS) sendo um fator de risco chave, frequentemente associada ao diabetes mellitus (DM). Ambas as condições estão relacionadas a hábitos de vida modificáveis, como alimentação e prática de exercícios físicos. Com o aumento dos casos de HAS e DM, pesquisas indicam que dietas como a mediterrânea, a DASH e dietas de baixo índice glicêmico, como a low-carb, são eficazes na prevenção e controle dessas doenças. A prática de exercícios também melhora o metabolismo, aumentando a captação de glicose e a capacidade cardiorrespiratória. O objetivo deste estudo foi avaliar as intervenções dietéticas e comportamentais que têm se mostrado eficazes no controle da pressão arterial e da glicemia, com foco em dieta balanceada, prática regular de exercícios físicos e monitoramento médico. O estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica, utilizando a plataforma de artigos PubMed, com os seguintes descritores: "Diet", "Behavior Control", "Hypertension" e "Glycemic Index". A chave de busca foi (Diet) AND (Behavior Control) AND (Hypertension) AND (Glycemic Index), o que possibilitou realizar uma análise de estudos clínicos e revisões sistemáticas que exploraram os tipos de dietas (DASH, mediterrânea, low-carb) e seus efeitos na pressão arterial e na glicemia. Além disso, foi analisada a relação entre a atividade física (aeróbica e de resistência) e o controle dessas condições, bem como a importância do monitoramento regular com profissionais de saúde. Os critérios de exclusão foram textos incompletos e que não se relacionavam com o tema escolhido. Foram aceitos estudos em todos os idiomas. Após as análises, foi possível concluir que padrões alimentares saudáveis, como as dietas mediterrânea (MD) e DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), juntamente com o alto consumo de grãos integrais, laticínios com baixo teor de gordura,

<sup>1</sup> Discente no curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros [guizzojulia@academico.unifimes.edu.br](mailto:guizzojulia@academico.unifimes.edu.br).

<sup>2</sup> Discente no curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros.

<sup>3</sup> Discente no curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros.

<sup>4</sup> Docente do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros.

iogurte, azeite, chocolate, fibras, magnésio e flavonoides, estão associados a uma redução significativa no risco de desenvolver diabetes tipo 2 (DM2). Em contrapartida, dietas ricas em alimentos de alto índice glicêmico, carne vermelha e processada, e bebidas adoçadas com açúcar aumentam esse risco. Intervenções dietéticas, isoladas ou combinadas com atividade física, também diminuem o risco de DM2 em populações de alto risco e na população geral. Recomendações para a prevenção de doenças cardiovasculares (DCV), como hipertensão, obesidade e dislipidemia, reforçam a adoção de dietas balanceadas, como a DASH e a MD. Seguir essas dietas pode reduzir significativamente o risco de DCV. Portanto, esse conjunto de mudanças comportamentais associadas a hábitos alimentares e à prática de atividade física, aliado ao acompanhamento médico, é crucial para o controle das doenças supracitadas, bem como para a melhoria da qualidade de vida da população.

**Palavras-chave:** DASH. Dieta mediterrânea. Dieta balanceada. Hipertensão. Diabetes.