

MOREIRA, Neila De Fatima. Uso das fibras no controle do diabetes mellitus tipo 2. Bragança Paulista, SP: FESB, 2018. (CD-ROM)

## RESUMO

Diabetes é uma doença crônica que não tem cura e exige tratamento constante, o tipo 2 da doença é o mais comum e afeta cerca de 90 a 95% das pessoas que possuem a doença. O organismo tem dificuldade de utilizar a insulina, o pâncreas não consegue produzir a quantidade suficiente de insulina necessária. Dessa forma, o açúcar, que é o principal combustível do corpo humano, não consegue entrar nas células e se acumula na corrente sanguínea. Atualmente a incidência dessa doença tem aumentado muito nos últimos anos, devido aos maus hábitos alimentares da população, sedentarismo, obesidade, devido ao stress da vida urbana, ao uso constante de bebidas alcoólicas, o fator genético também contribui para o aparecimento da doença. Para a prevenção e controle de diabetes tipo 2 as fibras alimentares possuem papel fundamental, a terapia nutricional dos portadores de DM2 não deve relevar somente no controle glicêmico, mas também em reduzir os demais fatores de risco da doença. Entretanto, o tratamento deve se constituir na modificação de suas causas, como excesso de peso, sedentarismo e reeducação alimentar, visando à diminuição da resistência insulínica e consequentemente os demais fatores de riscos associados à hiperglicemia e neste sentido, a inclusão de fibras solúveis e insolúveis na dieta demonstra ser um excelente meio de alcançar com sucesso estes resultados. As fibras solúveis são de maior importância para o diabético, pois podem retardar a absorção de glicose, reduzir a concentração de glicose no sangue, aumentar a sensibilidade à insulina e provocar uma sensação de saciedade.