

Remissão de *Diabetes Mellitus* tipo 2 por meio de uma alimentação low-carb: relato de experiência

Mateus Batista Silva¹

Paulo Henrique Mai²

Natália Pierdoná³

1 Centro Universitário Ingá, Maringá, Paraná, Brasil. 2. Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, Brasil. 3. Universidade Estadual de Maringá, Maringá, Paraná *endereço para correspondência e-mail: mateus_bs@ymail.com

Introdução

O diabetes mellitus tipo 2 é uma condição crônica não transmissível, frequentemente associada à obesidade e a hábitos inadequados de vida. Entre as abordagens não farmacológicas com potencial de remissão do diabetes tipo 2, destacam-se a cirurgia bariátrica, as dietas de muito baixa caloria e as dietas low-carb, com baixos níveis de carboidratos. Objetivamos a descrever a experiência de um paciente que adotou a dieta low-carb como estratégia para controle glicêmico e remissão de diabetes. Destarte, constatamos que o paciente masculino, 42 anos, professor, casado, sem filhos, buscou atendimento em outubro de 2022 com exames laboratoriais mostrando HbA1C de 10,2%, HDL de 45 mg/dL, LDL de 137 mg/dL e triglicerídeos de 352 mg/dL. Na ocasião, pesava 113 kg, com IMC de 38,2. Relatou que o médico anterior havia prescrito medicações para diabetes, mas ele optou por tentar o controle por meio de mudanças de estilo de vida. Foi discutida a dieta low-carb, com destaque para a modalidade cetogênica, que restringe carboidratos ao ponto de induzir cetose fisiológica. Após 4 meses de seguimento, com mudanças alimentares, o paciente reduziu o peso para 97 kg, com HbA1C de 7,1%. Aos 11 meses, pesava 89 kg (IMC 30,8), com HbA1C de 6,4%, HDL de 58 mg/dL, LDL de 120 mg/dL e triglicerídeos de 107 mg/dL, sem uso de medicação. Após o oitavo mês, aumentou a ingestão de carboidratos, focando em alimentos in natura, sem deixar de perder peso. Concluímos que este caso evidencia o potencial da dieta low-carb na remissão do diabetes tipo 2, promovendo controle glicêmico e perda de peso. A possibilidade de se alimentar até a saciedade, sem contar calorias e restringir quantidade de alimento foi fator crucial para a manutenção da mudança de estilo de vida, de acordo com o paciente.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde; Alimentação.

Referências

Souto, J. C. Uma dieta além da moda: uma abordagem científica para a merda de peso e manutenção da saúde. 1ed. São Paulo: WMF Martins Fontes Editora. 2023

