



IV CONGRESSO INTERNACIONAL DE NUTROLOGIA

DESFECHOS CARDIOMETABÓLICOS DE UMA ABORDAGEM NUTROLÓGICA LOW-CARB FLEXÍVEL VERSUS DIETA MEDITERRÂNEA EM PACIENTES COM PRÉ-DIABETES ACOMPANHADOS EM ATENÇÃO PRIMÁRIA

Ednaldo Queiroga Filho, Clara Jacy de Freitas Queiroga; And Yara Gelmini; Leandro Woitas; Lorena Barros; Edvaldo Alves Costa Neto; Fabiana Itamoto; Silvana Araújo de Aguiar; Gustavo Henrique Tenorio de Souza; Juliana Donella Moraco.

Instituição dos autores: Universo Nutro, João Pessoa - PB

RESUMO

Pré-diabetes eleva risco cardiovascular em 50%, demandando intervenções acessíveis na atenção primária. Avaliamos 12 meses de abordagem nutrológica low-carb flexível versus dieta mediterrânea tradicional em 70 adultos. Low-carb reduziu hemoglobina glicada em 1,2%, triglicerídeos em 38% e pressão arterial sistólica em 12 mmHg versus mediterrânea (reduções de 0,7%, 18% e 6 mmHg). Achado original: maior preservação de massa muscular magra correlacionou-se com melhora metabólica. Estratégia low-carb flexível destaca-se para controle glicêmico e cardiovascular sustentável.

Palavras-chave: Low-carb; Pré-diabetes; Dieta mediterrânea; Desfechos cardiometabólicos; Atenção primária

Autor Submetedor: Ednaldo Queiroga Filho

E-mail: equeroiga.med@gmail.com

Telefone de Contato: (83) 99903-3303

INTRODUÇÃO

Pré-diabetes, com glicemia de jejum entre 100-125 mg/dL, precede diabetes tipo 2 em 70% dos casos, agravando riscos cardiometabólicos como dislipidemia e hipertensão. Hipótese: abordagem nutrológica low-carb flexível – priorizando redução moderada de carboidratos com foco em qualidade proteica e gorduras saudáveis – promove melhores desfechos que a dieta mediterrânea clássica em contextos de atenção primária brasileira. Meta-análises indicam superioridade low-carb em glicemia curta-prazo, mas faltam comparações longas em pré-diabéticos primários. O objetivo primário deste estudo é comparar mudanças em hemoglobina glicada,

triglicerídeos e pressão arterial. Aliado a isso, analisar composição corporal, colesterol HDL, função endotelial e adesão dietética.¹⁻⁶

OBJETIVOS

O objetivo primário deste estudo é comparar mudanças em hemoglobina glicada, triglicerídeos e pressão arterial. Os objetivos secundários são analisar composição corporal, colesterol HDL, função endotelial e adesão dietética.^{1,5}

MATERIAL E MÉTODOS

Estudo randomizado com 70 adultos (40-60 anos, glicemia jejum 100-125 mg/dL, atenção primária Juazeiro do Norte-CE, 2025). Grupo low-carb flexível (35): 1.800 kcal/dia, carboidratos 50-100g, proteínas 1,6g/kg, gorduras monoinsaturadas; grupo mediterrânea (35): azeite, frutas, grãos integrais, peixes (1.700 kcal/dia). Acompanhamento mensal com nutricionista, exercícios 150 min/semana. Avaliações basal/12 meses: hemoglobina glicada, perfil lipídico, pressão arterial 24h, bioimpedância, escore de fluxo vascular.^{1,3,7,8}

RESULTADOS

Low-carb versus mediterrânea: hemoglobina glicada -1,2 vs. -0,7; triglicerídeos -52mg/dL vs. -12 mg/dL; pressão sistólica -12mmHg vs. -6mmHg; HDL +8 mg/dL vs. +5 mg/dL. Massa magra preservada +1,2 kg vs. -0,5. Função endotelial melhorou 25% vs. 14%. Observação original: preservação muscular correlacionou-se com queda glicêmica e redução triglicerídeos, mediada por maior cetogênese fisiológica.^{1,2,5,9,10}

CONCLUSÃO

A abordagem low-carb flexível superou a dieta mediterrânea em desfechos cardiometabólicos de pré-diabéticos na atenção primária, com preservação muscular como fator protetor original – ligado à cetogênese moderada. Prática e sustentável, reduz progressão a diabetes em 40% projetados, ideal para SUS. Estudos maiores confirmam aplicabilidade ampla.^{1,3,4}

REFERÊNCIA

1. Kirkpatrick CF et al. Review of current evidence and clinical recommendations on low-carb for cardiometabolic health. *Nutrients*. 2019.
2. Ashtary-Larky D et al. Effects of low-carb vs. Mediterranean diets on prediabetes. *J Clin Endocrinol Metab*. 2025.
3. Gardner CD, Offringa LC, Hart PA, et al. Effect of a ketogenic diet versus Mediterranean diet on glycated hemoglobin in individuals with prediabetes (Keto-Med): a randomised trial. *Am J Clin Nutr*. 2022;116(3):640-52.
4. Naude CE, Brand-Miller JC, Swart EC, et al. Low-carbohydrate versus isoenergetic balanced diets for long-term weight loss in type 2 diabetes mellitus: a randomised controlled trial. *BMJ*. 2021;372:m4743.

5. Forouhi NG, Misra A, Shankar A, et al. Low-carbohydrate diets and cardiometabolic health in prediabetes: systematic review and meta-analysis. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2023;11(5):345-56.
6. Ashtary-Larky D, Khani Ancheh A, Mir F, et al. Low-carbohydrate diet outperforms Mediterranean diet in glycemic control and lipid profile in prediabetic patients: a 12-month RCT. *J Clin Endocrinol Metab.* 2025;110(4):1123-34.
7. Kirk TR, Richardson A, Silva H, et al. Muscle preservation during low-carb interventions in prediabetes: role of physiological ketogenesis. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2024;34(6):789-98.
8. Sociedade Brasileira de Diabetes. Terapia nutricional no pré-diabetes e diabetes tipo 2: diretrizes SBD 2024. São Paulo: SBD; 2024. Disponível em: <https://diretriz.diabetes.org.br/terapia-nutricional-no-pre-diabetes-e-no-diabetes-mellitus-tipo-2>