



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

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

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Low-carb versus mediterrânea: hemoglobina glicada -1,2vs. -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}

METODOLOGIA

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}

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}

REFERÊNCIAS

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.