

ALTERAÇÕES NO PERFIL LIPÍDICO DE PACIENTES COM DIABETES QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA

Reinaldo Ricardo de Oliveira Filho¹; Ivana Brasil Andrade²; Luiza Bittencourt Leão³; Flávio José Teles de Moraes⁴.

RESUMO

DOI: 10.47094/978-65-6036-445-5/56

INTRODUÇÃO: O diabetes tipo 2 (DT2) é caracterizada por uma combinação de mau funcionamento da insulina e uma deficiência na produção deste hormônio pelo organismo. Ela pode ser associada a várias comorbidades, como a dislipidemia, que está presente em até 63% desses pacientes. Vale ressaltar que a dislipidemia pode progredir para muitos problemas metabólicos graves, como obesidade, doenças cardíacas, inflamação crônica e estresse oxidativo, as quais, com o avanço da tecnologia e à civilização moderna, doenças como essas aumentaram significativamente. **OBJETIVOS:** Identificar a eficácia da prática de atividade física perante os índices lipídicos, em pessoas com diabetes do tipo 2. **MÉTODOS** Realizou-se uma revisão sistemática da literatura, a partir da base de dados PubMed, em fevereiro de 2024, com os descritores “type 2 diabetes mellitus”, “lipid profile” e “physical activity”; o operador booleano “AND”, e os filtros: free full text, adult: 19-44 years e middle aged + aged: 45+ years. Foram identificados 12 artigos, com inclusão de artigos que abordavam a influência do exercício físico no perfil lipídico de portadores de DT2, e excluídos todos os que se distanciavam da proposta deste estudo. **RESULTADOS:** A Diabetes mellitus tipo 2 é uma doença que está intimamente relacionada à dislipidemia de pacientes devido a fatores como a resistência insulínica, obesidade, sedentarismo, má alimentação, dentre outros, sendo responsável diretamente por colocar em risco os pacientes a casos de doença coronariana e aterosclerose. A dislipidemia e a diabetes são frequentemente encontradas no mesmo paciente sendo ambos fatores de risco para doenças cardiovasculares, deste modo é essencial o controle desses fatores para evitar o aparecimento de riscos associados. Um dos principais meios de controle ao perfil lipídico e à diabetes, após a intervenção via fármacos, é a mudança dos hábitos de vida e consequentemente sendo indispensável a adesão a atividades físicas. O sedentarismo se mostra de maneira indiscutível como um fator de risco a piora do quadro da diabetes e das doenças associadas a esta. Por outro lado, a prática de exercícios, aliado ao tratamento medicamentoso e uma dieta balanceada repercutem de maneira positiva no quadro da diabetes tanto nos níveis glicêmicos quanto no perfil lipídico. A prática de exercícios aumenta a concentração média de HDL, reduzem os níveis de triglicerídeos e insulina, estimulam o metabolismo, a biogênese mitocondrial, a termogênese, a absorção de glicose e a β -oxidação, sendo extremamente recomendado em todas as faixas etárias. **CONCLUSÃO:** Portanto, a prática de atividades físicas demonstrou-se capaz de corrigir quadros de dislipidemia, contribuindo positivamente para o perfil lipídico de portadores de DT2.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Diabetes mellitus tipo 2. Perfil lipídico.