

Dieta rica em vegetais melhora dor neuropática diabética

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Na correria do dia a dia se torna frequente a substituição de uma alimentação saudável por refeições rápidas, os chamados fast food. Ter uma alimentação mais rápida e eficiente nem sempre é sinônimo de saúde e, pelo contrário, pode significar excesso de gordura/carboidratos e a falta de vitaminas e minerais essenciais para manter uma vida saudável. Dessa forma, a cada dia se torna frequente o aparecimento de transtornos e doenças metabólicas relacionados à desnutrição, diabetes, neuropatias e obesidade. Altos níveis de colesterol e glicose no organismo têm contribuído para problemas de circulação, cardíacos e respiratórios. Um dos mais preocupantes distúrbios metabólicos é a Neuropatia Periférica Diabética, que acomete até 30% dos indivíduos e está associada a uma morbidade elevada. Essa doença causa dificuldade na locomoção, amputações, episódios de ansiedade e depressão. Esses fatores metabólicos advindos de uma alimentação desequilibrada dificultam o tratamento terapêutico da Dor Neuropática Diabética. A maioria dos pacientes com esta doença apresenta dormência nas extremidades e dores espontâneas. Neste trabalho recentemente publicado evidenciou-se a influencia de uma dieta baseada em vegetais com baixo teor calórico sobre a dor neuropática diabética. Os indivíduos com neuropatia diabética dolorosa foram aleatoriamente escolhidos e divididos em dois grupos, por 20 semanas. O grupo de intervenção foi convidado a seguir uma dieta de baixo teor de gordura, baseada em vegetais e suplementação com vitamina B12. O grupo controle foi convidado a tomar apenas o suplemento de vitamina B12,

mas não recebeu nenhuma outra intervenção. Os pesquisadores relataram que os indivíduos que receberam a dieta vegetal tiveram perda de peso médio de 6,4 kg, além da sensibilidade na extremidade do pé melhorada. A diferença entre os grupos na melhora na dor, medida pelo questionário descrito por McGill, foi de 8,2 pontos. No geral, as melhorias foram observadas tanto nos exames clínicos laboratoriais quanto na dor. Este estudo piloto sugere o potencial de uma intervenção dietética baseada em vegetais, mas não esclarece os mecanismos envolvidos na patofisiologia da dor neuropática diabética. Outros trabalhos comparativos recentes especulam os mecanismos pelo qual a dieta baseada em vegetais de baixo teor de gordura pode melhorar a dor neuropática. Os autores afirmam que ela pode favorecer a sensibilidade à insulina e, assim, controlar a doença. Embora novos estudos ainda sejam necessários, fica evidente que uma boa alimentação é sinônimo de saúde e bem estar. Referência: Bunner AE, Wells CL, Gonzales J, Agarwal U, Bayat E, Barnard ND. A dietary intervention for chronic diabetic neuropathy pain: a randomized controlled pilot study. *Nutr Diabetes*. 2015 5:e158. doi: 10.1038/nutd.2015.8.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/dieta-rica-em-vegetais-melhora-dor-neuropatica-diabetica · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.