



P134/S3-P7 PROGRAMA DE 3 SEMANAS CON UNA ALIMENTACION BASADA EN PLANTAS PARA PERSONAS DIABETICAS TIPO 2

Dr. Humberto Delgado Velez¹, Dra. Annelise Oehninger², Lcda Tania Lehmann³, Lcda Ximena Alarcón⁴, Lcda Gabriela Moya⁵

¹Hôpital Pourtalès, Neuchâtel, Switzerland, ²Clinique La Ligniere, Gland, Switzerland, ³Fourchette Verte-Espace prévention, Genève, Switzerland, ⁴Consultorio de nutrición, Manta, Ecuador, ⁵Consultorio Fisioterapia, Guayaquil, Ecuador.

Introducción: Diabetes tipo 2 es considerada como una enfermedad inevitablemente evolutiva, caracterizándose por una disminución progresiva de la insulino-secreción, asociada a una insulinoresistencia en diversos órganos y tejidos. **Objetivo:** Demostrar que una intervención con una alimentación integral, basada en plantas y sin restricción calórica puede permitir el restablecimiento del control glucémico, independientemente de la pérdida ponderal y sin introducción de nuevos fármacos antidiabéticos. **Métodos:** 24 pacientes diabéticos tipo 2 (61.4 años, 14 mujeres, 10 hombres, todos con sobrepeso u obesos, la mayor parte hipertensos e hiperlipidémicos con aproximadamente 7.6 años de evolución de diabetes). Todos beneficiaron de una alimentación basada en plantas, de una actividad física adaptada. Los alimentos ultra-transformados, proteínas de origen animal y grasas trans, fueron eliminadas de la propuesta. A todos los participantes se les instaló un sensor continuo de glucemia intersticial (free style libre) y beneficiaron de un control diario de la presión arterial y de la glucemia capilar. Una evaluación de la HbA1C, perfil lipídico, perfil hepático, perímetro abdominal y peso fueron realizados al inicio y al final del programa. **Resultados:** A partir de la primera semana se constató una mejoría progresiva de los valores de glucemia en ayunas y de los resultados de las glucemias post prandiales, objetivados con las curvas de los glucosensores intersticiales. En paralelo, los valores de presión arterial también mejoraron progresivamente. La mejoría de estos parámetros fue precoz, precediendo la pérdida de peso. A partir de la segunda semana, los medicamentos antidiabéticos, antihipertensivos y dosis de insulina fueron reducidos, en la mayoría de los pacientes suspendidos (18 de los 24 pacientes al finalizar el programa). Todos los pacientes constataron una pérdida de peso con disminución de circunferencia abdominal. **Conclusiones:** El programa demostró que un tipo de intervención terapéutica con alimentación integral basada en plantas es capaz de permitir rápidamente un control óptimo de la diabetes incluso antes de la pérdida de peso significativa. Estos resultados dejarían suponer que la mejoría del control glucémico sería secundaria a la capacidad de este tipo de alimentación en restaurar la insulino-secreción endógena y probablemente lograr la remisión de la diabetes a largo plazo.

Palabras clave: alimentación basada en plantas, alimentación ultra transformada, diabetes, remisión.

P135/S3-P8 O CUIDADO NA HIPERTENSÃO ARTERIAL: PERSPECTIVAS DE USUÁRIOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Dra. Anabele Pires Santos¹, Srta. Tainá Cristina Damasceno Silva¹, Srta. Débora Santos da Silva¹, Dra. Renata Adrielle Lima Vieira¹, **Prof. Raquel Deus Mendonça**¹

¹Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, Brazil.

Introducción: A Atenção Primária à Saúde é o ponto de partida para as intervenções em saúde com ênfase em doenças altamente prevalentes como a hipertensão arterial. O principal desafio para controlar os níveis pressóricos reside na adesão às orientações da equipe de saúde, principalmente por ser uma doença inicialmente assintomática. **Objetivo:** Descrever a percepção de usuários da Atenção Primária à Saúde sobre o cuidado em saúde na hipertensão arterial. **Métodos:** Pesquisa exploratória, qualitativa, cujos dados analisados correspondem à etapa inicial de um projeto de intervenção nutricional, realizado entre novembro/2021 a agosto/2022. O campo investigado constituiu a Atenção Primária à Saúde do município de Ouro Preto-MG e os sujeitos da pesquisa foram 16 usuários com hipertensão. A produção dos dados ocorreu por grupo focal, durante três encontros com gravação de áudio, submetidos a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin. A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (nº 4.699.049). **Resultados:** Os usuários percebem a hipertensão arterial como uma doença que requer autocuidado e cuidados pela equipe de saúde. O tratamento medicamentoso é imprescindível, sendo de uso diário. Em relação ao tratamento não medicamentoso, a alimentação foi citada como essencial, com destaque ao consumo controlado de sal e gorduras. A atividade física também foi lembrada como fundamental no tratamento. Os usuários destacaram que atividades em grupo na unidade de saúde podem contribuir para ampliar o conhecimento e, consequentemente, controlar a pressão arterial. **Conclusiones:** Os usuários entendem que a hipertensão arterial é uma doença que requer autocuidados relacionados com uso diário do medicamento antihipertensivo, alimentação adequada e saudável com uma menor ingestão de sal e gorduras, prática regular de atividade física combinado com o cuidado da equipe de saúde. As atividades em grupo na unidade de saúde são reconhecidas como promotoras da construção do conhecimento e facilitadoras para o controle da pressão arterial.

Palabras clave: hipertensão, atenção primária à saúde, cuidado em saúde.

