



## “Melhor Nutrição para Melhor Saúde”

### Ficha Técnica do Projeto

<b>Tema do Projeto</b>	“Uso de Suplementos Alimentares na Diabetes <i>Mellitus</i> ”
<b>Alunos</b>	Ana Rita Magalhães / Bruna Costa / Mara Melo
<b>Docente Orientador</b>	Professor Doutor António Donato
<b>Instituição de Ensino</b>	Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra

### Objetivos

- 1- Revisão da literatura sobre suplementos alimentares com ação comprovada na diabetes *mellitus*;
- 2- Levantamento dos suplementos alimentares para a diabetes *mellitus* existentes em farmácias da cidade de Coimbra.
- 3- Concluir acerca das vantagens e/ou desvantagens inerentes a estes suplementos alimentares, nomeadamente a nível de segurança, interações medicamentosas, etc.

### Metodologia

Foi feita uma pesquisa na Pubmed e posteriormente um resumo dos artigos encontrados, de modo a elaborar um quadro final com os vários suplementos alimentares encontrados, respetivos benefícios e referências bibliográficas. Paralelamente, foi entregue um pequeno inquérito a farmácias da cidade de Coimbra, o qual abordava diversos aspetos relativamente a suplementos alimentares com ação na diabetes *mellitus*.

No final, foram analisados os resultados obtidos e feita uma pequena discussão acerca do tema, confrontando os prós e os contras deste tipo de produtos.

### Aspetos inovadores contidos no trabalho/projeto

Sabendo que a utilização de terapias alternativas e complementares tem vindo a aumentar nos últimos anos e que quase metade das pessoas que sofrem de diabetes usa alguma forma de suplemento concomitantemente com outras medidas de saúde convencionais, pareceu-nos interessante a ideia de associar o tema dos suplementos alimentares a uma das doenças mais prevalentes na população portuguesa. Embora se trate de um tema bastante pertinente, por vezes é desconsiderado e até mesmo ignorado, de tal forma que os doentes não falam abertamente com o seu profissional de saúde acerca da toma destes suplementos.

Como tal, tentámos perceber qual a realidade nas farmácias relativamente ao tipo de produtos dispensados, público-alvo, aconselhamento, entre outros aspetos.

Além disso, reunimos neste trabalho uma boa revisão sobre o que se conhece das ações de diversos suplementos alimentares na diabetes *mellitus*, a qual poderá constituir uma boa base de dados para consulta por parte de profissionais de saúde.

### Principais conclusões

Existem atualmente diversos suplementos alimentares que podem apresentar efeitos benéficos no controlo da diabetes tipo 2, como por exemplo o polinicotinato de crómio, a canela, o ácido lipóico, suplementos alimentares à base da planta *Morinda citrifolia* e o feno-grego (*Trigonella foenum graecum*). Apesar da pertinência do tema, concluímos contudo que há falta de informação sobre o mesmo, quer por parte dos profissionais de saúde quer por parte dos doentes, que por vezes escondem o uso destes produtos.

O uso destes suplementos alimentares conduz também a outras áreas de preocupação, tais como os potenciais efeitos colaterais, interações medicamentosas e a falta de padronização dos produtos. Assim, os profissionais de saúde devem ajudar os doentes com diabetes na tomada de decisões e no planeamento de uma estratégia adequada para alcançar o controlo máximo da glicémia aliado ao uso seguro de terapêuticas complementares.