NUTRIÇÃO DE PRECISÃO E ABORDAGEM ASSERTIVA DE PACIENTE NA PRÁTICA CLÍNICA

Genômica Brasil, 1ª edição, de 10/04/2021 a 11/04/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-01-2

SOUZA; Andressa Marangoni Naccarato de [1]

RESUMO

A Nutrição de Precisão é um conceito que tem crescido nos últimos anos, desde que o mapeamento genético do corpo humano aconteceu com o projeto Genoma Humano, os estudos e pesquisas nessa área têm crescido exponencialmente. O intuito da prática da Nutrição de Precisão é otimizar, individualizar o cuidado com a saúde, considerando as diferenças genéticas, ambientais e do estilo de vida.

OBJETIVO: Avaliar de forma prática qual impacto a intervenção individualizada traz na saúde e qualidade de vida do paciente.

METODOLOGIA: Estudo caso clinico de uma paciente do sexo feminino, 27 anos, na anamnese a mesma relatou ser sedentária há 10 anos, com histórico familiar de pai diabético tipo 2 com uso de bomba de insulina, se queixava de dores de cabeça intensas com duração média de 3 dias e de sono irregular. Após realizar o recordatório alimentar verificou-se que a paciente consumia em média 45% de carboidrato na dieta porém com maior fonte de carboidrato simples, de alta carga glicêmica, pobre em fibras, advindos de pão tipo “bisnaguinha” e bolachas água e sal, consumia sempre um doce após o jantar. Acordava com frequência entre 3hs e 4hs da manhã com fome relatando sentir necessidade de alimentos doces nesse horário, comia habitualmente cereal açucarado com leite ou chocolate. Mantinha-se
habitualmente bem hidratada, consumo médio de 2,5L de água por dia e hábito intestinal regular. Nos exames bioquímicos apresentou os seguintes resultados de glicemia 90 mg/dL, Hemoglobina glicada de 4,9% e insulina de 5 mU/L. Mesmo sendo eutrófica segundo IMC (21,9kg/m2) a paciente apresentava 28% de gordura corporal o que indica sobrepeso de acordo com a composição corporal. Embora os exames bioquímicos apresentados estivessem dentro na normalidade com a chegada do teste genético pudemos verificar que a paciente era portadora dos seguintes polimorfismos – PPARg (rs 1801282) CC; TCF7L2 (rs 7903146) TT; SLC30A8 (rs13266634) CC, IRS1 (rs2943641)TC, PCSK1 (rs6234) GG, MC4R (rs 222916) CC.

[1] Clinica Pedro Andrade, andressa.naccarato@gmail.com

RESULTADOS: Esses achados no teste genético nos mostram que a paciente apresenta má metabolização de carboidratos simples com alto risco de resistência à insulina e desenvolvimento de DM tipo 2 por uma possível alteração fisiológica da eficiência da insulina caso a mesma se mantenha no atual padrão de hábitos de saúde, sendo necessário ajuste da alimentação e a inserção de atividade física para otimização da ação da insulina. Foi proposto uma alimentação com base mediterrânea, com uso de carboidratos apenas complexos em uma proporção de 40% do VET, rica em alimentos anti inflamatórios como ômega 3, normocalórica, com utilização de 25g de fibras, e após 4 meses a paciente retornou sem queixa de dores de cabeça, não teve mais interrupção do sono (sem acordar a noite com necessidade de se alimentar) e com um percentual de gordura de 16%, eliminando gordura corporal que estava excessiva.

CONCLUSÃO: o caso relatado demonstra a importância da individualização no tratamento através do conhecimento das variantes genéticas que predispõem a doenças e a intervenção no estilo de vida de maneira assertiva com os dados coletados de anamnese do paciente, através da qual podemos modular a epigenética, o que leva a melhoras significativas de saúde e bem estar.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição de Precisão, Diabetes Tipo 2, Dieta do Mediterrâneo

[1] Clinica Pedro Andrade, andressa.naccarato@gmail.com