

Intervenções não farmacológicas de longo prazo para perda de peso em adultos com diabetes tipo 2

Está é a tradução de um resumo de Revisão Sistemática Cochrane "Long-term non-pharmacological weight loss interventions for adults with type 2 diabetes mellitus", publicada na Cochrane Database of Systematic Reviews 2005, edição 2, art. no. CD004095. DOI: 10.1002/14651858.CD004095.pub2. Para acesso ao texto completo e detalhes sobre os autores, veja referência 1.

Tradução: Centro Cochrane do Brasil e Liga de Saúde Baseada em Evidências da Universidade Federal de Medicina (EPM-Unifesp)

Autor dos comentários independentes: Adriano Namó Cury¹

RESUMO

Introdução: Muitas pessoas com diabetes tipo 2 estão com sobrepeso e a obesidade piora anormalidades metabólicas associadas com o diabetes.

Objetivo: Avaliar a efetividade da mudança no estilo de vida e no comportamento para perda de peso em adultos com diabetes do tipo 2.

Métodos:

Métodos de busca: Os estudos foram obtidos de buscas computadorizadas em várias bases de dados eletrônicas e complementadas por busca manual em jornais selecionados e consulta a especialistas em obesidade.

Crerios de seleção: Estudos publicados e não publicados foram incluídos se eles fossem ensaios clínicos randomizados, em qualquer idioma e que avaliaram estratégias para perda ou controle de peso usando uma ou mais intervenções dietéticas, de atividade física, ou intervenções comportamentais, com seguimento de pelo menos 12 meses.

Coleta e análise dos dados: Os efeitos foram combinados utilizando um modelo de efeito randômico.

Resultados principais: Foram incluídos 22 estudos sobre intervenções para perda de peso, totalizando 4.659 participantes e com seguimento de um a cinco anos. A perda de peso encontrada com qualquer intervenção (dietética, comportamental ou de atividade física), quando comparada com o tratamento usual em 585 pessoas, foi de 1,7 kg (intervalo de confiança [IC] 95% 0,3 a 3,2), ou 3,1% do peso basal em 517 pessoas. Outras comparações importantes demonstraram resultados sem diferença estatística significativa: entre 126 pessoas do grupo atividade física e intervenções comportamentais, aqueles que também receberam dieta muito hipocalórica perderam 3 kg (IC 95% -0,5 a 6,4), ou 1,6% do peso basal, a mais do que aquelas que receberam dieta hipocalórica. Entre as 53 pessoas recebendo intervenções dietéticas e comportamentais idênticas, aquelas que fizeram atividade física mais intensa perderam 3,9 kg (IC 95% -1,9 to 9,7), ou 3,6% do peso basal, a mais do que aqueles que não

¹Professor, Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP).

Tradução e adaptação:

Centro Cochrane do Brasil e Liga de Medicina Baseada em Evidências da Escola Paulista de Medicina — Universidade Federal de São Paulo (EPM-Unifesp)

Rua Pedro de Toledo, 598

Vila Clementino — São Paulo (SP)

CEP 04039-001

Tel. (11) 5579-0469/5575-2970

E-mail: cochrane.dmed@epm.br

<http://www.centrocochranedobrasil.org.br/>

O resumo desta revisão está disponível em: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD004095.pub2/abstract>

receberam intervenções com atividade física. Os grupos comparados frequentemente atingiram perda de peso significativa (até 10 quilos), minimizando as diferenças entre os grupos. Mudanças na hemoglobina glicada geralmente corresponderam a modificações no peso e não foram significativas quando diferenças entre os grupos foram avaliadas. Não foram encontrados dados sobre qualidade de vida e mortalidade.

Conclusões dos autores: Estratégias para perda de peso usando intervenções dietéticas, comportamentais ou atividade física produziram pequena melhora no peso quando comparadas com o grupo controle, que também apresentou perda de peso. No entanto, a observação de grupos de intervenção dos estudos incluídos revelou que intervenções múltiplas, incluindo dietas muito hipocalóricas e hipocalóricas, parecem ser promissoras para a perda de peso em adultos com diabetes tipo 2.

O resumo desta revisão está disponível em: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD004095.pub2/abstract>

REFERÊNCIAS

1. Norris SL, Zhang X, Avenell A, et al. Long-term non-pharmacologic weight loss interventions for adults with type 2 diabetes. *Cochrane Database Syst Rev.* 2005;(2):CD004095.

COMENTÁRIOS

A revisão sistemática de 22 estudos intitulada “Long-term non-pharmacological weight loss interventions for adults with type 2 diabetes mellitus”, de Norris e cols.,¹ traz certa reflexão sobre o quanto impactante é nossa sugestão ou ênfase em otimizar a mudança do estilo de vida para melhora do peso corporal, da qualidade de vida e marcadores bioquímicos de pacientes com diabetes tipo 2. Apesar da heterogeneidade dos estudos envolvidos, são raros na literatura os trabalhos sem abordagem farmacológica, que apresentam apenas mudança comportamental sobre hábitos com e sem atividade física

com foco na perda de peso, melhora do controle glicêmico e impacto sobre qualidade de vida ou mesmo mortalidade. Logo, a revisão tem impacto para o tema de estudo.

O achado de pouca relevância estatística não invalida a mudança de comportamento alimentar ou estilo de vida que devemos orientar a nossos pacientes. Na revisão se demonstra que há perda ponderal, mas não se observa grande magnitude e sustentabilidade da perda de peso com mais de 12 meses após a intervenção. Ha certa vantagem sobre a perda ponderal com dietas mais hipocalóricas e mais rígidas. Mas o efeito não se sustenta a longo prazo. Não há força estatística, mas sempre ocorre tendência de melhora do peso ou mesmo da hemoglobina glicada para os pacientes com diabetes tipo 2 submetidos a intervenção e monitorização.

Não teremos, certamente, estudos homogêneos suficientes para estabelecer marcos e regras. Deve imperar o bom senso para orientação dietética e atividade física. Mesmo que não se demonstre nenhum impacto significativo com a intervenção não farmacológica, o conjunto de propostas terapêuticas para o paciente com diabetes tipo 2 certamente impacta e determina melhora da qualidade de vida e compreensão da doença em questão, mesmo que o efeito da perda de peso seja diluído com o tempo.

O ato médico deve sempre renovar nossa busca do controle de doenças crônicas, deve se repetir para que o ganho de saúde transponha o dado estatístico. Vale ressaltar que recente estudo no *New England Journal of Medicine*² mostrou que o tipo de dieta pode importar sim neste tipo de proposta de estudo. Para cada paciente devemos desenhar um caminho diferente para o pleno significado da palavra tratamento.

REFERÊNCIAS

1. Norris SL, Zhang X, Avenell A, et al. Long-term non-pharmacologic weight loss interventions for adults with type 2 diabetes. *Cochrane Database Syst Rev.* 2005;(2):CD004095.
2. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N Engl J Med.* 2013;368(14):1279-90.