

RESPOSTA À INGESTÃO ALIMENTAR NO LÍQUIDO INTERSTICIAL NUMA AMOSTRA DE ADULTOS SAUDÁVEIS

Borges T^I, Poínhos R^I, Vigário A^{II}

Comunicação oral 12

INTRODUÇÃO

A resposta glicémica à ingestão de hidratos de carbono depende de vários fatores. O Sistema de monitorização Flash da Glicose mede a glicose intersticial.

^I Faculdade de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

OBJETIVO

Estudar a resposta da glicose intersticial de refeições com diferente composição mas igual quantidade de hidratos de carbono.

^{II} Centro Hospitalar do Médio Ave, E.P.E.

AMOSTRA E MÉTODOS

Participaram 19 profissionais de saúde não diabéticos (21 aos 45 anos), que realizaram leituras da glicose intersticial em jejum e durante as 2 horas após a ingestão de refeições controladas de pequeno-almoço e merenda da tarde. Definiram-se 13 composições: pão branco; integral; de forma; de forma integral; bolacha Maria; de água e sal (todas isoladamente ou acompanhadas de fruta) e apenas fruta.

RESULTADOS

Observaram-se diferenças aos 60 e 75 minutos no pequeno-almoço e aos 15, 30 e 60 minutos na merenda da tarde. Considerando mais desfavoráveis picos mais elevados, precoces e de maior inclinação, o pão branco e a bolacha Maria apresentaram melhores respostas. O pão de forma integral com fruta na merenda da tarde originou um pico que não surge na versão sem fruta. A bolacha Maria comparativamente ao pão integral e aos pães de forma, gerou um pico mais precoce, mas de menor valor absoluto e apresentou uma inclinação mais acentuada quando ingerida com fruta. Verificam-se escassas diferenças entre os pães de padaria branco, integral e de forma branco. A fruta e o pão de forma integral (com e sem fruta) tiveram uma maior inclinação da curva ao pequeno-almoço. Nas bolachas de água e sal (com e sem fruta) observou-se um pico mais precoce e acentuado, mas com diferenças entre os níveis menos marcados quando ingeridas com fruta.

CONCLUSÃO

A resposta em termos de glicose intersticial não é igual entre os diferentes fornecedores de hidratos de carbono, variando com o tipo de refeição e sua composição. É relevante proceder a avaliações semelhantes em participantes com DM.