

O EFEITO DA DIETA MEDITERRÂNEA NA REDUÇÃO DE SINTOMAS EM PACIENTES COM ARTRITE REUMATOIDE

Maria Salgado, Mariana Nasciutti e Hércules Freitas*

Centro Universitário IBMR

Nutrição, Campus Barra – hercules.freitas@ulife.com.br



Introdução

A artrite reumatoide (AR) é uma doença inflamatória crônica, caracterizada por resposta autoimune que afeta principalmente as articulações sinoviais, causando dor, inchaço, rigidez e, sem tratamento, danos irreversíveis. Predominante em mulheres de 30 a 60 anos, apresenta remissões e exacerbações, comprometendo também a funcionalidade e a qualidade de vida. Abordagens integradas são fundamentais, incluindo a dieta mediterrânea, rica em alimentos anti-inflamatórios como azeite de oliva e peixes ricos em ômega-3, que ajudam a modular a inflamação e reduzir sintomas. Embora promissora, mais estudos são necessários para consolidar seu papel no manejo da AR.

Objetivos

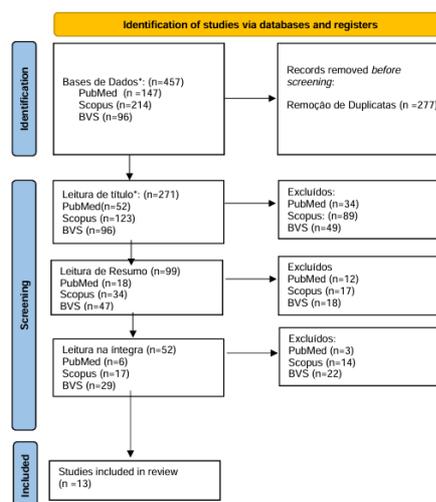
Este estudo realizou uma revisão sistemática para avaliar o impacto da dieta mediterrânea (DM) na redução dos sintomas da AR.

Metodologia

Foram utilizadas as bases de dados PubMed, Scopus e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), aplicando estratégias de busca para identificar estudos relevantes. Ensaios randomizados, estudos de coorte e observacionais foram incluídos, enquanto revisões, resumos, relatos de casos e editoriais foram excluídos. A busca foi realizada independentemente por duas pesquisadoras, com eliminação de duplicatas e seleção de artigos conforme critérios de inclusão e exclusão. Dos 457 artigos identificados (147 da PubMed, 214 da Scopus e 96 da BVS), 13 foram elegíveis após análise criteriosa. Essa abordagem sistemática seguiu as recomendações do PRISMA, garantindo evidências relevantes sobre os efeitos da dieta mediterrânea na AR.

Bibliografia

Ingegnoli F, Schioppo T, Scotti I, Ubiali T, De Lucia O, Murgo A, Marano G, Boracchi P, Caporali R. Adherence to Mediterranean diet and patient perception of rheumatoid arthritis. *Complement Ther Med.* 2020 Aug;52:102519. doi: 10.1016/j.ctim.2020.102519. Epub 2020 Jul 17. PMID: 32951762.



Resultados

Os 13 artigos analisados evidenciam os benefícios da DM e mudanças no estilo de vida em pacientes com AR, mostrando sua eficácia na redução da inflamação, melhora da qualidade de vida, funções físicas e parâmetros metabólicos, além de ressaltar o impacto positivo de intervenções combinadas, como exercícios físicos.

Conclusões

A revisão confirma a DM como eficaz no manejo da AR, reduzindo inflamações, melhorando a qualidade de vida e saúde metabólica. Os 13 estudos analisados destacam os efeitos anti-inflamatórios de seus componentes e os benefícios ampliados por estratégias interdisciplinares, embora sejam necessários mais estudos robustos.

Agradecimentos

Pró-Ciência 2024/1 - Ecosistema Ânima / #7436