RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano V, v.1 2025. | submissão: 08/08/2025 | aceito: 10/08/2025 | publicação: 12/08/2025

Impacto da dieta mediterrânea no controle glicêmico e fatores cardiovasculares em pessoas com diabetes tipo 2

Impact of the Mediterranean Diet on Glycemic Control and Cardiovascular Factors in People with Type 2 Diabetes

Jesionai Santos Palmeira
Juliana Malinovski

RESUMO

Introdução: O diabetes mellitus do tipo 2, se caracteriza como uma das DCNT mais prevalentes e de maior impacto em saúde pública. Um dos principais fatores de risco modificáveis para o desenvolvimento e agravamento do DM2 é a alimentação inadequada. Nesse contexto, a dieta mediterrânea tem se destacado por seus potenciais benefícios no controle glicêmico, perfil lipídico e redução de eventos cardiovasculares. **Objetivo:** o presente estudo tem como objetivo avaliar os efeitos da dieta mediterrânea sobre o controle glicêmico e fatores de risco cardiovascular em adultos com diabetes tipo 2, bem como o desenvolvimento de estratégias mais eficazes em relação às intervenções alimentares. **Metodologia:** O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa com aspectos descritivos e exploratórios, sendo eleitos o total de 7 artigos entre os anos de 2020 a 2025. **Resultados:** Os efeitos da dieta mediterrânea em adultos com diabetes tipo 2 mostraram resultados significativos, nos estudos analisados tornou-se evidente a melhora na redução da glicemia de jejum, com resultados positivos em relação à hemoglobina glicada (HbA1c), controle do peso corporal, e consequentemente redução nos fatores de risco cardiovascular. **Conclusão:** Após a análise dos estudos desta revisão, conclui-se que a dieta mediterrânea possui efeitos visíveis tanto no controle glicêmico quanto na saúde cardiovascular, também mostram melhora no perfil lipídico, na pressão arterial e até na microbiota intestinal, contribuindo para diminuição da inflamação crônica. Além disso, padrão alimentar mediterrâneo, demonstrou ser de fácil adesão especialmente pela composição rica em alimentos naturais, frescos minimamente processados, além de ser uma estratégia equilibrada e sustentável.

Palavras-chave: dieta mediterrânea; diabetes tipo 2; fatores de risco cardiovascular; controle glicêmico.

ABSTRACT

Introduction: *Type 2 diabetes mellitus is characterized as one of the most prevalent NCDs and has the greatest impact on public health. One of the main modifiable risk factors for the development and worsening of DM2 is inadequate nutrition. In this context, the Mediterranean diet has stood out for its potential benefits in glycemic control, lipid profile and reduction of cardiovascular events.* ***Objective:*** *The present study aims to evaluate the effects of the Mediterranean diet on glycemic control and cardiovascular risk factors in adults with type 2 diabetes, as well as the development of more effective strategies regarding dietary interventions.* ***Methodology:*** *The study is an integrative bibliographic review with descriptive and exploratory aspects, with a total of 7 articles selected between the years 2020 to 2025.* ***Results:*** *The effects of the Mediterranean diet in adults with type 2 diabetes have shown significant results. In the studies analyzed, improvements in the reduction of fasting blood glucose levels became evident, with positive results in relation to glycated hemoglobin (HbA1c), body weight control, and consequently a reduction in cardiovascular risk factors.* ***Conclusion:*** *After analyzing the studies in this review, it is concluded that the Mediterranean diet has visible effects on both glycemic control and cardiovascular health, and also shows improvements in the lipid profile, blood pressure and even the intestinal microbiota, contributing to a reduction in chronic inflammation. Furthermore, the Mediterranean dietary*

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

pattern has proven to be easy to adhere to, especially due to its composition rich in natural, fresh, minimally processed foods, in addition to being a balanced and sustainable strategy.
Keywords: *Mediterranean diet; Type 2 diabetes; Cardiovascular risk factors; Glycemic control.*

1 Introdução

O diabetes mellitus tipo 2, é uma doença metabólica crônica, caracterizada pela resistência a insulina e/ou pela diminuição da produção de insulina pelo pâncreas (DIMBA *et al*., 2024). É considerada uma das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) mais prevalentes e de maior impacto em saúde pública, dados de 2024 apontam que 3,4 milhões de pessoas morreram decorrentes do diabetes, sendo 1 a cada 9 segundos. Estima-se que 1 a cada 9 pessoas possuem o diagnóstico de diabetes, aproximadamente 589 milhões de pessoas, podendo atingir 853 milhões até 2050 (INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION, 2024). No Brasil, a prevalência de diabetes entre adultos é de cerca de 10,2% (BRASIL, 2023).

As (DCNTs) são responsáveis por cerca de 43 milhões de mortes no mundo, correspondendo a aproximadamente 75%, sendo atribuído mais de 2 milhões de mortes ao diabetes mellitus (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2023).

Um dos principais fatores de risco modificáveis para o desenvolvimento e agravamento do DM2 é a alimentação inadequada. Nesse contexto, a dieta mediterrânea tem se destacado por seus potenciais benefícios no controle glicêmico, perfil lipídico e redução de eventos cardiovasculares (BONEKAMP *et al*., 2023). A dieta mediterrânea, caracteriza-se por um padrão alimentar derivado de plantas, rico em frutas, legumes, grãos integrais, azeite de oliva, oleaginosas e consumo moderado de peixes e vinho tinto, essa dieta é considerada palatável e de fácil aceitação (GODOS *et al*., 2024).

A relação entre a dieta mediterrânea, o controle glicêmico e os fatores de risco cardiovascular são de grande importância para a saúde pública e a pratica clínica, principalmente devido ao crescente número de diagnósticos de diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares no mundo. Diante disso, o presente estudo tem como objetivo avaliar os efeitos da dieta mediterrânea sobre o controle glicêmico e fatores de risco cardiovascular em adultos com diabetes tipo 2, contribuindo no desenvolvimento de estratégias mais eficazes em relação às intervenções alimentares.

2 Metodologia

No presente trabalho foi realizado um estudo de revisão bibliográfica integrativa, de características descritivas e exploratórias. O estudo ocorreu seguindo a questão problema:

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

"Qual o impacto da dieta mediterrânea no controle glicêmico e nos fatores de risco cardiovascular em adultos com diabetes tipo 2?" A investigação ocorreu nas seguintes bases de dados: National Library Of Medicine (PubMed); Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Tendo como descritores: Dieta Mediterrânea, Mediterranean Diet, Diabetes Mellitus tipo 2, Diabetes Mellitus, Type 2; Controle Glicêmico; glycemic control; Doenças Cardiovasculares; Cardiovascular Diseases.

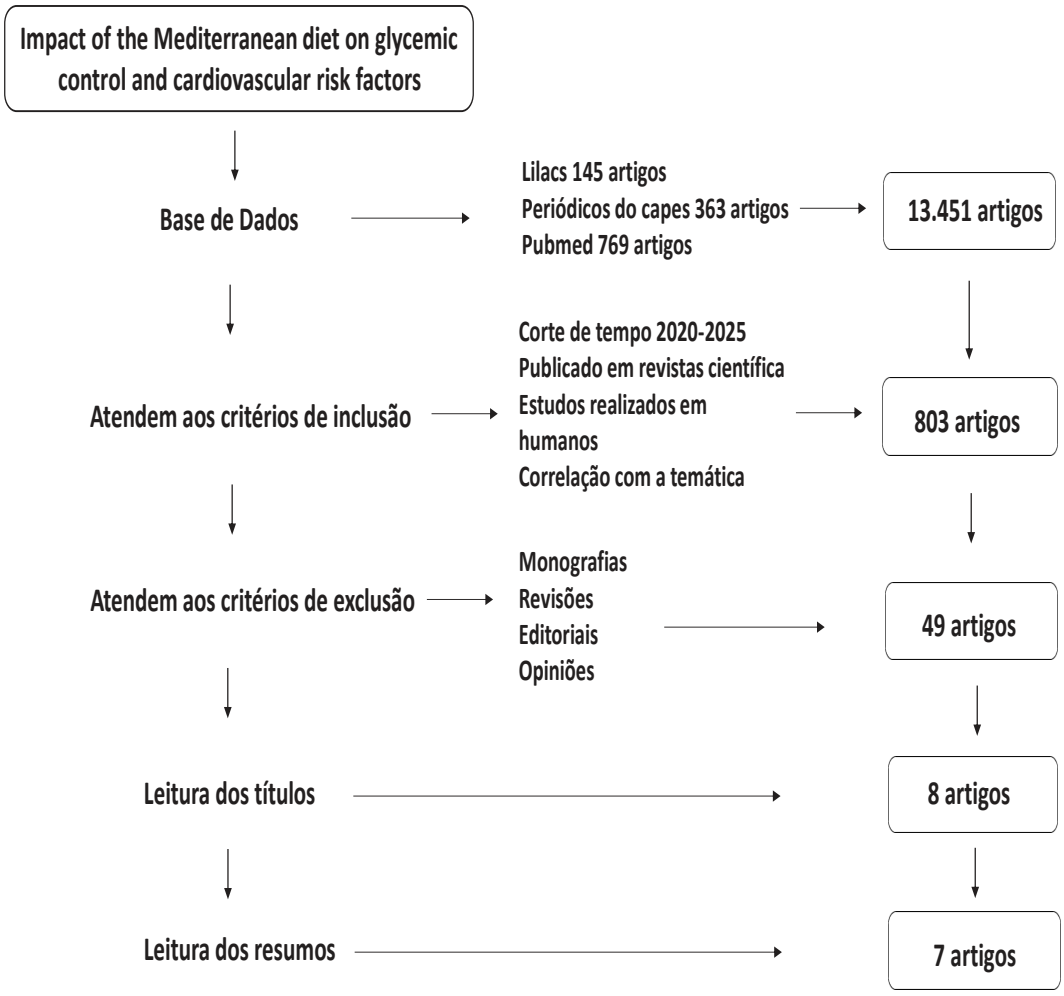
A atual pesquisa utilizou como critérios de inclusão artigos científicos primários, publicados nas bases científicas, acima descritas, no recorte de tempo de 5 anos, entre 2020 e 2025, selecionando trabalhos escritos em língua portuguesa e inglesa abordando o tema central: Efeitos da dieta mediterrânea no controle glicêmico e fatores de risco cardiovascular em pacientes com diabetes tipo 2. Considerou-se entre os critérios de exclusão, as monografias, editoriais, revisões e opiniões.

Utilizou-se palavras-chave em inglês com o operador booleano "AND", e foram incluídos no presente estudo apenas artigos de fonte primária de informações na língua inglesa, espanhola e portuguesa. Foram excluídos: monografias, revisões, editoriais, opiniões e duplicidades. Foram considerados estudos abrangendo outras condições decorrentes do DM2, desde que mencionassem a Dieta mediterrânea. A coleta de dados seguiu as seguintes etapas: inicialmente, definiu-se o tema central do estudo, seguido pela delimitação dos critérios de inclusão e exclusão. Posteriormente, realizou-se a leitura sequencial dos títulos, seguida da análise dos resumos, e, por fim, procedeu-se à leitura integral dos artigos selecionados.

A busca pelo descritor Mediterranean Diet/Dieta mediterrânea nas bases de dados resultou em um total de 13.451 artigos. Desses, 803 atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Após a aplicação dos critérios de exclusão mencionados anteriormente, restaram 49 artigos. Procedeu-se, então, à leitura sequencial dos títulos, sendo excluídos aqueles que não se relacionavam à temática do estudo, totalizando em 8 artigos. Destes, 1 artigo não possuía informações relevantes para inclusão dos resumos, resultando em 7 artigos. O processo de seleção foi estruturado em um organograma (Figura 1), que destaca os principais passos envolvidos.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Figura 1. Organograma descritivo do processo de pesquisa da revisão de literatura do presente artigo.



Fonte: Desenvolvido pelas autoras, 2025.

3 Resultados e Discussão

No quadro 1, descrito a seguir, foram compilados os resultados mais significativos de cada artigo científico selecionado na pesquisa, assim como autores, tipo de estudo, ano de publicação, local do estudo, amostra, objetivos, metodologia e resultados. Os 07 artigos são estudos publicados em periódicos internacionais, sendo realizados na Espanha, China, Israel, Portugal e Estados unidos.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Quadro 1 – Resumo dos artigos analisados para revisão.

Artigo	Autor, ano de publicação, local do estudo	Delineamento e tipo de estudo e N	Objetivos do Estudo	Metodologia	Principais achados
1	Gardner et al; 2022; EUA.	Ensaio clínico randomizado cruzado. 33 adultos com pré-diabetes ou DM2.	Associar os efeitos das dietas mediterrânea e cetogênica nos desfechos glicêmicos e cardiometabólicos.	Participantes seguiram por 12 semanas das dietas cetogênica e mediterrânea, com ordem randomizada. Foram avaliados HbA1c, glicemia, lipídios, peso e adesão.	Ambas as dietas reduziram HbA1c, mas sem diferença significativa entre elas. A dieta cetogênica reduziu os níveis dos triglicerídeos, porém elevou o LDL. A dieta mediterrânea foi avaliada mais sustentável e com o melhor aporte de fibras e micronutrientes.
2	Chávez Alfaro et al; 2025. Espanha.	Ensaio clínico randomizado paralelo (CADIMED), 156 adultos com dislipidemias.	Analisar os efeitos nos lipídios sanguíneos e ácidos graxos, durante uma intervenção com dieta mediterrânea em indivíduos com restrição de carne processada e carne vermelha.	Participantes foram avaliados durante 8 semanas de intervenção, todos com colesterol LDL-C entre 116-190, com 3 padrões alimentares distintos. Com o objetivo de avaliar lipídios, microbiota intestinal, biomarcadores cardiovasculares e adesão ao tipo de dieta.	Este estudo encontra-se em andamento, porém com os resultados preliminares mostram resultados significativos na redução de risco para doenças cardiovasculares.
3	Martínez González et al; 2023; Espanha.	Ensaio clínico randomizado (PREDIMED) com análise por adesão dietética. 3.541 adultos.	Examinar a influência da adesão anual à dieta mediterrânea e a incidência de diabetes tipo 2.	Participantes foram divididos em 3 grupos (dieta mediterrânea com azeite, dieta mediterrânea	A cada 2 pontos de aumento no escore MEDAS foi relacionado a uma redução de 20% no risco de Diabetes Mellitus do tipo 2. Adesão ≥12 pontos, reduziu em 54% o

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

				com nozes, e dieta controle). Adesão avaliada anualmente durante 7 anos com o escore MEDAS.	risco de DM2 comparado a <8 pontos. Independente do grupo randomizado, a relação foi linear, reforçando o impacto da adesão contínua à dieta mediterrânea.
4	Ben Yacov et al; 2021; Israel.	Ensaio clínico randomizado, controlado e cego. 225 adultos com pré diabetes.	Analisar os efeitos clínicos de uma dieta mediterrânea e uma dieta pós prandial personalizada no controle glicêmico e na saúde metabólica.	Participantes seguiram dieta mediterrânea ou dieta pós prandial personalizada com uma intervenção de 6 meses e monitoramento contínuo de glicose, e mais 6 meses adicional com acompanhamento nutricional.	Ambas as dietas melhoraram a HbA1c com glicemia >140 mg/dl, mas a dieta pós prandial personalizada teve maior redução. A dieta mediterrânea melhorou o controle glicêmico, porém foi menos eficaz que a dieta personalizada.
5	Ismael et al; 2021; Portugal.	Estudo piloto de intervenção, ensaio clínico. 9 adultos com DM2	Analisar a eficácia na intervenção da dieta mediterrânea no controle glicêmico e composição da microbiota intestinal em adultos com Diabetes Mellitus do tipo 2.	Aconselhamento nutricional individualizado promovendo adesão a dieta mediterrânea, com Intervenção de 12 semanas.	Ocorreu redução significativa da HbA1c após 12 semanas. As modificações na microbiota intestinal parecem anteceder as mudanças da HbA1c, propondo que o impacto da dieta mediterrânea no diabetes mellitus do tipo 2, são condicionados pela microbiota intestinal.
6	Luo et al; 2023; China.	Ensaio clínico randomizado. 231 adultos com pré diabetes e sobrepeso.	Investigar as assinaturas lipídicas ligadas a diferentes dietas alimentares e seus efeitos	Os participantes foram randomizados para dieta mediterrânea, dieta tradicional	foram associados à melhora da sensibilidade à insulina e função das células beta, os lipídios relacionados ao peixe (12 frações

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

			nos fatores de risco para Diabetes do tipo 2.	chinesa ou dieta de transição (controle), com alimentação controlada durante 6 meses, e ao longo do tempo, foram realizadas análises lipidômicas e metabólicas.	TAG e PC 16:0/22:6). O aumento da glicemia em jejum e piora do metabolismo da glicose, foram relacionados ao consumo de carne vermelha foram associados ao aumento da.
7	Turner McGrievy et al; 2023, EUA	Ensaio clínico randomizado, com 12 semanas de intervenção. 63 adultos afro americanos com fatores de risco para Diabetes tipo 2 e sobrepeso.	Avaliar os efeitos de 3 dietas diferentes na qualidade da dieta, redução de peso, HbA1c e pressão arterial.	Os Participantes aleatoriament e foram direcionados para 3 grupos dietéticos diferentes, participavam de aulas online com base nas diretrizes dietéticas do EUA.	A dieta mediterrânea foi considerada a melhor em relação a qualidade da dieta, promoveu redução de peso e não houve redução significativa de HbA1c e PA.

Fonte: Tabela desenvolvida pelas autoras, 2025.

Nos resultados constam estudos referentes a eficácia da dieta mediterrânea no controle glicêmico e fatores de risco cardiovascular em adultos com diabetes do tipo 2. Durante a análise da literatura, foi observado que a dieta mediterrânea vem sendo cada vez mais valorizada como padrão alimentar, especialmente pela composição rica em alimentos naturais e frescos e baixa em alimentos processados, baixo consumo de carne vermelha e álcool (DIMBA *et al*., 2024).

A dieta mediterrânea é caracterizada principalmente por um padrão alimentar com alto consumo de legumes, verduras, frutas, azeite de oliva, grãos integrais, nozes e peixes. Também, inclui quantidades moderadas de vinho tinto e laticínios e possui um baixo teor de gordura saturada, sendo frequentemente associada a inúmeros benefícios para a saúde (LAFFOND *et al*., 2023).

Diversos estudos mostraram resultados significativos sobre os efeitos da dieta mediterrânea em pacientes com diabetes tipo 2, com resultados positivos em relação à melhora da hemoglobina glicada (HbA1c), redução da glicemia de jejum, controle do peso corporal, e consequentemente redução nos fatores de risco cardiovascular (JING *et al*., 2023).

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

A dieta mediterrânea atua no controle da glicemia de jejum e também na redução da concentração de hemoglobina glicada (HbA1c), em virtude do baixo índice glicêmico dos alimentos permitidos nessa dieta, da ingestão de fibras, a elevada ingestão de fibras solúveis, os compostos bioativos com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, além da presença de gorduras insaturadas, contribuem para a modulação da resposta glicêmica pós-prandial e para a melhora da sensibilidade a insulina (ZHENG *et al*., 2024).

Além disso, a adesão a dieta mediterrânea apresenta resultados eficazes na redução de peso corporal e circunferência da cintura, destacando o potencial dessa estratégia alimentar no controle do excesso de peso e da obesidade abdominal, que são frequentemente associados ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2 (PAPADAKI, NOLEN-DOERR, MANTZOROS; 2020).

Os estudos encontrados, mostraram de forma geral que o padrão alimentar mediterrâneo, está associado a reduções dos níveis de colesterol LDL e triglicerídeos e favorece o aumento do HDL, colaborando para um perfil lipídico mais equilibrado (GARZA *et al*., 2024). Os resultados são principalmente pela composição nutricional da dieta, visto que é rica em ácidos graxos monoinsaturados, derivado principalmente do azeite de oliva, e em ácidos graxos poli-insaturados, como o ômega 3 provenientes de oleaginosas e peixes. Além do baixo consumo de gorduras saturadas, carnes vermelhas e alimentos ultraprocessados. Esses achados, são ainda mais consideráveis em pessoas com diabetes tipo 2, que geralmente apresentam dislipidemia aterogênica como parte da síndrome metabólica (SCAGLIONE *et al*., 2025).

Há também evidencias na redução da Pressão Arterial Sistêmica (PAS), redução nos fatores de risco cardiovasculares e marcadores inflamatórios, como a proteína C reativa (SÁNCHEZ-ROSALES *et al*., 2022).

Resultados do estudo randomizado de Martínez-González et al. (2023), indica que o risco de desenvolver Diabetes do tipo 2 é menor em pessoas que que aderem ao padrão mediterrâneo, o estudo indica que a adesão a dita mediterrânea proporciona redução de peso maior em relação a outras dietas consideradas saudáveis, além da melhora na sensibilidade a insulina devido ao consumo e variedade de frutas, leguminosas, vegetais e grãos integrais, que abrange uma maior ingestão de fibras e como consequência retarda a absorção de carboidratos, reduzindo o risco de desenvolver DM2 de acordo com a adesão anual a dieta.

Segundo o estudo conduzido por Ben-Yacov et al. (2021), os participantes com pré-diabetes que aderiram a dieta mediterrânea, apresentaram redução da hemoglobina glicada, menor tempo com glicemia pós prandial, melhora na glicemia de jejum e na variabilidade

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

glicêmica. Nesse estudo a dieta mediterrânea demostrou boa adesão pelos participantes devido a sua simplicidade e praticidade.

Turner McGrievy et al. (2023), diante as intervenções realizadas, a dieta mediterrânea foi relacionada a melhor na qualidade da dieta, os participantes apresentaram perda de peso significativa e melhor adesão. Em relação a HbA1c, não houve redução significativa, o que pode ser explicado pela curta duração da intervenção (12 semanas).

Ismael et al. (2021), a HbA1c diminuiu 0,67% em duas semanas de intervenção e apresentou queda de quase 0,7% em 12 semanas com a dieta mediterrânea. Além disso, estudos indicam que a diversidade bacteriana em pessoas com DM2 tendem a ser menor, no entanto, a dieta mediterrânea demonstrou resultados significativos no aumento da diversidade da microbiota, proporcionando a homeostase intestinal.

No estudo de Gardner et al. (2022), os participantes com pré-diabetes ou DM2 que seguiram a dieta mediterrânea, foi observado uma melhora significativa nos níveis do colesterol LDL e de HbA1c, além de abranger o melhor aporte de fibras alimentares em comparação com a dieta cetogênica, melhor perfil de ingestão de micronutrientes e consequentemente apresentaram menores reduções em nutrientes essências, como folato, vitamina C e magnésio, resultando em um menor risco de deficiências nutricionais.

Resultados preliminares de um ensaio clinico randomizado, Chávez-Alfaro et al. (2025), indicam que adultos que aderiram o padrão mediterrâneo com a inclusão de carne vermelha e carne processada, mostraram resultados negativos em relação ao rico de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, devido as mudanças nos perfis lipídicos, inflamação e resistência à insulina.

No estudo de Luo et al. (2023), realizado na China, foram comparados três padrões alimentares, na dieta mediterrânea observaram mudanças no perfil de lipídios no sangue e foram associadas a ingestão de peixes, estes estão correlacionados com melhor sensibilidade a insulina e função das células beta, já os associados a carne vermelha, mostraram piora da glicemia e apresenta maior risco metabólico.

Considerações Finais

A partir dos aspectos apresentados e discutidos no presente estudo, torna-se evidente os benefícios existentes sobre a adesão da dieta mediterrânea tanto no controle glicêmico quanto nos fatores de risco cardiovascular em adultos com DM2, principalmente quando seguida com exatidão. No entanto, alguns estudos mostraram resultados modestos e similares a outras

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

intervenções dietéticas, porém, a dieta mediterrânea se destaca pela qualidade nutricional, boa adesão dos participantes e por ser uma estratégia equilibrada e sustentável.

Além disso, outros dados apresentados, mostram melhora no perfil lipídico, na pressão arterial e até na microbiota intestinal, o que pode interferir na diminuição da inflamação crônica. Demostrando que o padrão mediterrâneo atua em diferentes áreas simultaneamente, destacando sua importância no tratamento dietético em pessoas com diabetes mellitus do tipo 2 e que possui diversas alterações metabólicas.

Em outra analise, apesar dos efeitos positivos no controle glicêmico e na saúde cardiovascular em pessoas com diabetes mellitus do tipo 2, a dieta mediterrânea mostrou resultados negativos diante o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, em indivíduos que consumiram carne vermelha e carne processada.

Nesse sentido, são necessárias mais pesquisas a longo prazo, diante da necessidade com amostras diversas, porém a dieta mediterrânea se mostra como uma ferramenta valiosa na pratica clínica.

REFERÊNCIAS

BEN-YACOV, O. *et al.* Resposta Glicêmica Pós-Prandial Personalizada – Dieta Direcionada Versus Dieta Mediterrânea para Controle Glicêmico em Pré-diabetes. **Diabetes Care**, *[s.l.]*, v. 44, n. 2, p. 198–206, 2021. DOI: 10.2337/dc21-0162. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34301736/. Acesso em: 13 maio. 2025.

BONEKAMP, N. *et al.* Efeito dos padrões alimentares nos fatores de risco cardiovascular em pessoas com diabetes tipo 2. Uma revisão sistemática e meta-análise em rede. **Diabetes Research and Clinical Practice,** *[s.l.],* v. 195, p.110207, 2022. DOI: 10.1016/j.diabres.2022.110207. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36513271/. Acesso em: 01 jun.2025.

BRASIL**.** Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2023: *vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico. Acesso em: 14 maio 2025.

CHÁVEZ-ALFARO, L. *et al.* Desenho de intervenção e adesão à dieta mediterrânica no ensaio randomizado de Prevenção de Riscos Cardiovasculares com um Padrão Alimentar Mediterrânico Reduzido em Gorduras Saturadas (CADIMED). **Nutrition Research**, *[s.l.]*, v. 136, p. 120–132, 2025. DOI: 10.1016/j.nutres.2025.03.001. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40187224/. Acesso em: 01 jun.2025.

DIMBA, N. R; *et al.* Eficácia de prebióticos e dieta mediterrânea e baseada em vegetais na microbiota intestinal e no controle glicêmico em pacientes com pré-diabetes ou diabetes tipo 2: uma revisão sistemática e meta-análise**. Nutrients,** *[s.l.],* v. 16. n. 12, p. 3272, 27 2024. DOI: 10.3390/nu16193272. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39408238/. Acesso em: 02 jun.2025.

GARDNER, C. D. *et al.* Efeito de uma dieta cetogênica versus dieta mediterrânea na hemoglobina glicada em indivíduos com pré-diabetes e diabetes mellitus tipo 2: ensaio clínico

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

randomizado cruzado intervencionista Keto-Med. **American Journal of Clinical Nutrition**, *[s.l.]*, v. 116, n. 5, p. 1904. 2022. DOI: 10.1093/ajcn/nqac154. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35641199/. Acesso em: 14 maio 2025.

GARZA, M, C. *et al.* Efeito de ervas aromáticas e especiarias presentes na dieta mediterrânea no perfil glicêmico em indivíduos com diabetes tipo 2: uma revisão sistemática e meta-análise. **Nutrients**, *[s.l.],* v. 16.n.6. 2024. DOI: 10.3390/nu16060756. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38542668/. Acesso em: 05 jun.2025.

GODOS, J; *et al*. Dieta Mediterrânea e Características do Sono: Uma Revisão Sistemática das Evidências Atuais. **Nutrients**, *[s.l.],* v. 16, n. 2, p. 282, 2024. DOI: 10.3390/nu16020282. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38257175/. Acesso em: 14 maio 2025.

GONZÁLEZ, M. M. *et al.* Adesão anual à dieta mediterrânica e incidência de diabetes num grande ensaio aleatório. **BMC**, *[s.l.]*, v.22.N.262. 2023. DOI: 10.1186/s12933-023-01994-2. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37775736/. Acesso em: 14 maio. 2025.

JING, T. T. *et al*. Efeito das abordagens dietéticas no controle glicêmico em pacientes com diabetes tipo 2: uma revisão sistemática com meta-análise de rede de ensaios clínicos randomizados. **Nutrients**, *[s.l.]*, v. 15, n. 14, p. 3156, 2023. DOI: 10.3390/nu15143156. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37513574/. Acesso em: 28 maio 2025.

LAFFOND, Ana *et al.* Dieta Mediterrânea para Prevenção Primária e Secundária de Doenças Cardiovasculares e Mortalidade: Uma Revisão Sistemática Atualizada**. Nutrients,** *[s.l.],* v.15.n.15, p. 3356. 28 de julho de 2023. DOI: 10.3390/nu15153356. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37571293/. Acesso em: 04 jun.2025.

LUO, Y; *et al*. Assinaturas lipidômicas relacionadas à dieta e risco alterado de diabetes tipo 2 em um estudo de alimentação controlado randomizado com dieta mediterrânea e dietas tradicionais chinesas ou de transição livre. **Nutrients**, v. 46, n. 9, p. 1691–1699, 2023. DOI: 10.2337/dc23-0314. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37463495/. Acesso em: 14 maio 2025.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. IDF Diabetes Atlas. Brussels: IDF, 2024. Disponível em: https://diabetesatlas.org/. Acesso em: 14 maio 2025.

ISMAEL, S. *et al*. Um estudo piloto sobre o impacto metabólico da dieta mediterrânea no diabetes tipo 2: a microbiota intestinal é a chave? **Nutrients**, *[s.l.]*, v. 13, n. 4, p. 1228, 2021. DOI: 10.3390/nu13041228. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33917736/. Acesso em: 14 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Doenças não transmissíveis. Genebra: OMS, 2023. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases. Acesso em: 15 maio 2025.

PAPADAKI, A; DOER, E. N; MANTZOROS, C. S. O efeito da dieta mediterrânea na saúde metabólica: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios controlados em adultos. **Nutrients**, *[s.l.],* v. 12, n. 11, p. 3342, 2020. DOI: 10.3390/nu12113342. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33143083/. Acesso em: 05 jun.2025.

SÁNCHEZ-ROSALES, A. I. *et al.* O efeito dos padrões alimentares nos biomarcadores inflamatórios em adultos com diabetes mellitus tipo 2: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. **Nutrients**, *[s.l.],* v. 14. n. 21. p. 4577, 2022. DOI: 10.3390/nu14214577. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36364839/. Acesso em: 01 jun. 2025.

SCAGLIONE, S. *et al.* Efeitos da Dieta Mediterrânica nos Componentes da Síndrome Metabólica em Relação ao Risco Cardiometabólico. **Nutrients,** *[s.l.],* v.17.n.2. 2025. DOI: 10.3390/nu17020358. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861488/. Acesso em: 05 jun.2025.

TURNER-MCGRIEVY, G. M. *et al.* Uma intervenção randomizada de 12 semanas comparando os padrões alimentares saudáveis dos EUA, mediterrâneos e vegetarianos das

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Diretrizes Dietéticas dos EUA para mudanças no peso corporal, hemoglobina A1c, pressão arterial e qualidade da dieta entre adultos afro-americanos. **Journal of Nutrition**, *[s.l.],* v. 153, n. 11, p. 579-587, 2023. DOI: 10.1016/j.tjnut.2022.11.020. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36894249/. Acesso em: 01 jun.2025.

ZHENG, X. *et al*. Efeitos da dieta mediterrânica nos fatores de risco cardiovascular, controlo glicémico e perda de peso em doentes com diabetes tipo 2: uma meta-análise. **BMC Nutrição**, *[s.l.],* v.10.n.59. 2024. DOI: 10.1186/s40795-024-00836-y. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38641818/. Acesso em: 05 jun.2025.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.