

SUPLEMENTAÇÃO PROTEICA ASSOCIADA AO TREINAMENTO RESISTIDO REDUZ OS NÍVEIS DE TNF- α EM IDOSOS PORTADORES DE DIABETES MELLITUS 2.

Marta Ferreira Bastos¹
Adriana Machado Saldiba de Lima²
Guilherme Carlos Brech³
Ariana Tito Rodrigues⁴
João Vitor Oliveira Carvalho⁵
Angélica Castilho Alonso⁶

RESUMO

Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) afeta cerca de 25% da população acima dos 65 anos. Há um consenso que a DM2 traz maior risco de sarcopenia, incapacidade física e distúrbios metabólicos. Os exercícios resistidos são cada vez mais valorizados para a promoção de saúde, principalmente pela manutenção da força e da massa muscular no envelhecimento. É sabido que o processo inflamatório aumentado durante o envelhecimento apresenta efeitos deletérios, e quando associado a DM2 pode resultar em agravos a saúde. Dessa forma, intervenções não farmacológicas que possam auxiliar idosos portadores de DM2 na redução de parâmetros inflamatórios, bem como das comorbidades associadas são de grande importância. O objetivo desse estudo foi investigar se a concentração sérica de TNF- α poderia ser modulada pelo treinamento físico resistido (TFR) e a suplementação proteica (SP) realizados ao longo de 12 semanas. Trata-se de um estudo intervencional, controlado, randomizado e duplo-cego. A população do presente estudo foi composta por 20 homens portadores de DM2 com idade entre 65 e 79 anos, divididos em grupo TFR e SP, com sessões de treinamento duas vezes por semana. A suplementação de proteínas (20 g de proteína do soro do leite diluído em água) foi realizada imediatamente após o treino de força, enquanto o grupo TFR recebia placebo. Amostras de sangue periférico foram coletadas no *baseline* e após 12 para análise dos níveis de TNF- α por ELISA e os resultados foram analisados pelo teste não paramétrico de Kruskal Wallis. Foi observado redução da concentração sérica de TNF- α tanto do treinamento resistido ($p=0,0039$) quanto da suplementação proteica ($p=0,0037$) após 12 semanas de intervenção quando comparados aos níveis *baseline* do grupo TFR. Estratégias não medicamentosas que possam promover redução dos níveis de citocinas inflamatórias podem auxiliar no controle dos agravos a saúde promovidos pela inflamação associada ao TNF- α .

Palavras-chave: idoso, diabetes mellitus tipo 2, treinamento resistido, TNF- α , suplementação proteica.

¹ Professora Adjunta do Curso de Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu - SP, marta.bastos@saojudas.br;

² Professora Adjunta do Curso de Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu - SP, adriana.lima@saojudas.br;

³ Professor Adjunto do Curso de Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu - SP, guilherme.brech@saojudas.br;

⁴ Mestranda do Curso de Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu - SP, ariana.tito@yahoo.com.br;

⁵ Mestrando do Curso de Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu - SP, joaocarvalho.8207@aluno.saojudas.br;

⁶ Professora Adjunta do Curso de Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu - SP, angelica.alonso@saojudas.br;