

# Diabetes: aposte na alimentação e no exercício!

14 de Novembro é o Dia Mundial da Diabetes. Prevenir e controlar são palavras-chave.

A diabetes é uma doença que, se não for acompanhada pelo médico e controlada pelo próprio doente, tem sérios riscos para a saúde. Porque a esmagadora maioria dos casos pode ser evitada, vale a pena apostar na alimentação saudável e na prática de exercício físico. O mesmo “remédio” para a controlar quando é diagnosticada.

O que é a diabetes? Um doente diabético é, de forma geral, aquele que tem continuamente excesso de açúcar no sangue. Sendo que os valores definidos pela Organização Mundial da Saúde para caracterizar um diabético são em níveis iguais ou superiores a 126 miligramas por decilitro, quando a medição é feita em jejum, ou superiores a 200 mg/dl após a ingestão de alimentos.



## Tipos de diabetes

Existem três formas distintas de diabetes: a de tipo 1, a de tipo 2 e a gestacional. A diabetes de tipo 1 é a mais rara, aparecendo com maior frequência nas crianças e nos jovens. Não está diretamente relacionada com hábitos de vida ou de alimentação errados, mas sim com a deficiência do pâncreas em produzir insulina. Pelo que estes doentes necessitam, além do acompanhamento médico regular, de uma terapêutica com insulina para toda a vida, controlando assim a doença.

A diabetes de tipo 2 é a mais frequente, representando 90 por cento dos casos de diabetes diagnosticados. Aparece normalmente na idade adulta e está associada ao estilo de vida, nomeadamente hábitos alimentares

incorretos, obesidade e sedentarismo. Como tal, o tratamento passa pela adoção de uma dieta mais saudável e pela prática de exercício físico, para normalizar os níveis de açúcar no sangue. Caso esta estratégia por si só não surta efeito, será então necessário complementá-la com medicação específica.

Por fim, a diabetes gestacional, tal como o nome indica, é detetada durante a gravidez. Uma em cada 20 grávidas pode sofrer desta forma de diabetes. O acompanhamento médico é essencial para a saúde da mãe e do bebé.



## Diagnóstico

Quais os sintomas da diabetes? São de salientar quatro manifestações da doença: a pessoa ter muita fome, muita sede, muita vontade de urinar (com idas frequentes à casa-de-banho) e perda de peso. Quando estes sinais de alarme resultam no diagnóstico de diabetes, o doente começa pela negação, não querendo aceitar, depois surge a revolta (“porquê eu?”) e é na fase posterior, da aceitação, que o médico “negoceia” com ele a forma de controlar a doença. Isto porque, como é sabido, há hábitos de toda uma vida que não são fáceis de mudar. Cabe então aos cuidados de proximidade,

nomeadamente ao médico de família, acompanhar o diabético, a sua família, e promover junto de todos uma vida mais saudável.



## Controlar a doença

Se os maus hábitos não forem alterados, as consequências podem ser desastrosas. Entre elas a diminuição da capacidade visual (podendo atingir a cegueira), a redução da função renal (se os rins deixarem de funcionar o doente terá que fazer hemodiálise), a perda de sensibilidade nas mãos e nos pés (causando queimaduras e outras feridas graves, acrescidas de problemas de cicatrização) e ainda o aumento acentuado do risco de vir a sofrer de um enfarte ou de um acidente vascular cerebral.

Além do acompanhamento regular no centro de saúde, o doente diabético deve ter em conta algumas regras básicas. Aconselha-se a que seja adotada a dieta mediterrânica, rica em fruta, vegetais e dando preferência ao peixe em vez da carne. Devem fazer-se 5 a 6 refeições ao longo do dia, comendo moderadamente em termos de quantidade, mastigando devagar os alimentos e não saltando refeições ou passando largos períodos sem comer. O ideal é comer de 3 em 3 horas, para que não haja “picos” de açúcar no sangue. E também para controlar melhor o que se come, resistindo a “apetites” prejudiciais, compensados depois com alimentos muito doces ou muito salgados e ingeridos em grandes quantidades, descontrolando os valores aceitáveis.



## Alimentação saudável

Recomenda-se um pequeno-almoço de leite com café (sem açúcar), pão de mistura (com mais fibras, vitaminas, minerais e de absorção mais lenta) com uma fatia de queijo meio gordo e uma peça de fruta. A meio da manhã (igual ao lanche) mais uma peça de fruta, acompanhada, por exemplo, de bolachas pouco doces (tipo Maria, torrada ou de água e sal). O almoço e o jantar deverão começar com uma sopa de legumes (com pouca gordura), seguindo-se um prato principal com a seguinte composição: metade de vegetais e a outra metade dividida em dois, que serão o peixe ou carne (120 gramas) e o acompanhamento (massa, arroz ou batata). Para beber, preferencialmente água.

Fazer exercício físico é outra regra fundamental: basta, por exemplo, fazer uma simples caminhada diária e subir e descer escadas, evitando o automóvel e o elevador nas deslocações.

Prevenir o aparecimento da diabetes é o ideal, no entanto, se for diagnosticado como diabético, saiba que pode controlar a doença por si mesmo, com o acompanhamento do seu médico, e ter assim uma vida com qualidade.

