

O que é diabetes?

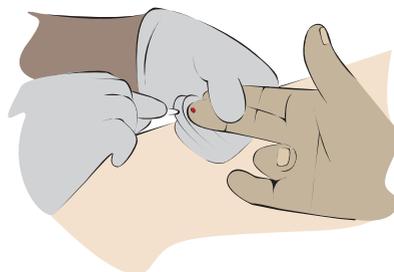
Diabetes é uma doença causada pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue – aumento da glicemia. Isso acontece quando a insulina, um hormônio produzido pelo pâncreas, não age adequadamente ou é fabricada em quantidade menor que a necessária. Esse aumento da glicemia no sangue por longos períodos pode provocar complicações como: alterações na visão, pois agride a retina, problemas renais e cardiovasculares, neurológicos, entre outros. Vários fatores estão relacionados com o aparecimento da doença: características genéticas, dieta inadequada, obesidade e sedentarismo.

Existem dois tipos principais de diabetes – tipo 1 e tipo 2. No tipo 1 ocorre uma destruição das células do pâncreas produtoras de insulina. Na maioria das vezes acontece em crianças e jovens. O tipo 2 pode ocorrer em qualquer idade, mas é geralmente diagnosticado após os 40 anos. E, nesse caso, o defeito é na produção e na ação da insulina. Essa forma de diabetes geralmente está associada ao excesso de peso.

Como saber se tenho diabetes?

A maioria das pessoas com diabetes tem pouco ou nenhum sintoma. A melhor maneira de saber se você tem diabetes é fazendo o exame de sangue para ver o seu nível de glicemia. O valor normal é até 99 mg/dl. Quando o nível de glicemia está muito alto podem aparecer alguns sintomas como:

- Urinar em grande quantidade
- Perda de peso involuntária
- Apetite excessivo
- Cansaço excessivo
- Sede excessiva



Diabetes tem cura?

Por enquanto, o diabetes não tem cura, mas o tratamento adequado e contínuo leva ao controle da doença. Para isso, é necessário seguir os três pilares básicos: dieta, atividade física e controle do nível de glicose no sangue.

- Fazer 6 refeições por dia – 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 3 lanches entre as refeições principais.
- Evitar o consumo de alimentos ricos

em açúcares: balas, refrigerantes, doces, massas (bolos, pães, macarrão).

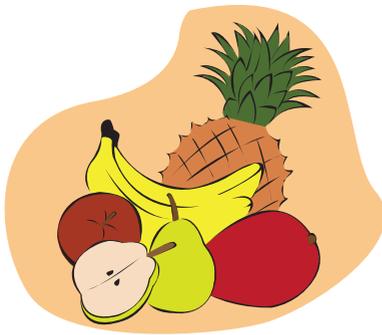
-Preferir alimentos que tenham carboidratos complexos: pão integral, massas integrais, arroz integral.

-Usar adoçantes no lugar do açúcar.

-Preferir carnes magras, cozidas ou grelhadas.

-Ter uma alimentação rica em fibras: verduras, frutas e legumes.

-Praticar atividades físicas pelo me-



nos 3 vezes por semana, por 30 a 50 minutos, de acordo com a orientação do seu médico

-Perder peso.

-Ir ao médico regularmente para fazer o controle adequado da doença.

-As medicações e a insulina são importantes para ajudar a reestabelecer o equilíbrio da glicose no sangue.

Como se prevenir?

Todas as pessoas com mais de 45 anos devem ser submetidas à dosagem de glicose no sangue no mínimo a cada 3 anos. Pessoas que fumam, são obesas, sedentárias, têm níveis elevados de colesterol ou pressão alta (hipertensão arterial) devem dosar a glicose no sangue pelo menos uma vez ao ano, seja qual for a idade.

É possível prevenir o diabetes ou retardar seu aparecimento fazendo uma dieta adequada e praticando atividades físicas regularmente. Uma vida saudável é sempre a melhor prevenção.

Cuidado com os pés!

Outra complicação importante do diabetes é o pé diabético. A doença mal controlada pode levar a perda de sensibilidade nos pés. Com isto ferimentos tornam-se comuns. A dificuldade de cicatrização pela doença piora o quadro. Portanto, fique sempre atento aos seus pés. Use sapatos confortáveis, verifique diariamente os seus pés e, caso perceba alguma alteração, procure o seu médico.

Mantenha sua saúde sob controle!

