

O que é diabetes?

A diabetes é 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 produzida 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, entre outros.

Por que posso ter diabetes?

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.

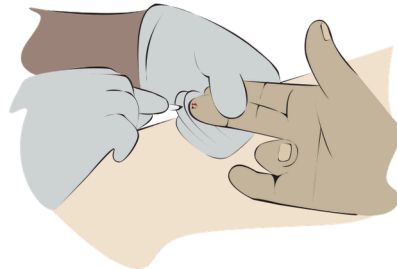
Como posso me prevenir

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 pres-

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 a melhor prevenção.

Como saber se tenho diabetes?

A maioria das pessoas com diabetes têm 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 de até 99 mg/dl. Quando o nível de glicemia está muito alto podem aparecer alguns sintomas como:

- Urinar em grande quantidade
- Perda peso involuntária
- Apetite excessivo
- Cansaço excessivo
- Sede excessiva
- Noctúria (urinar durante à noite)
- Infecções recorrentes (urinárias, cutâneas, candidíase)

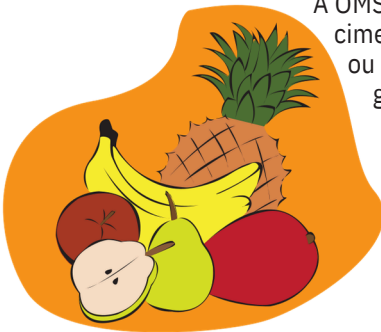
Por enquanto, o diabetes não tem cura, mas pode ser controlado com o tratamento adequado e contínuo. Para isso, é necessário seguir os três pilares básicos: alimentação equilibrada, atividade física e controle da glicose no sangue.

Alimentação equilibrada

- Fazer 6 refeições por dia: 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e 3 lanches entre elas.
- 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.

Atividade física

- Praticar atividades físicas regularmente.
- A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana.



A OMS ainda recomenda atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou maior, que envolvam todos os principais grupos musculares em dois ou mais dias, para benefícios adicionais à saúde..

Controle da glicose

- Ir ao médico regularmente para fazer o controle adequado da doença.
- As medicações e a insulina e a insulina são importantes para ajudar a reestabelecer o equilíbrio da glicose no sangue.

Cuidado com os pés!

Uma complicação importante do diabetes é o pé diabético. A doença mal controlada pode levar à perda de sensibilidade nos pés. Com isto, ferimentos tornam-se comuns. A dificuldade de cicatrização decorrente da doença agrava 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!

