



O que é diabetes?

É considerada uma doença crônica-degenerativa na qual o corpo não produz o hormônio insulina ou não a emprega de forma eficiente para captar a glicose circulante no sangue.

Está classificada em: **Diabetes tipo 1**- ocorre quando o sistema imunológico do indivíduo passa a atacar células beta-pancreáticas, o que faz com que pouca insulina seja produzida. Muito comum na infância e na adolescência, seno que estes passam a ser insulino-dependentes.

Já a **Diabetes tipo 2 ou Mellitus**: surge quando o organismo não utiliza adequadamente a insulina produzida ou quando o pâncreas não a produz suficientemente, sendo mais comum em adultos, porém, sua incidência tem crescido em crianças. Geralmente está associado aos fatores genéticos e alimentares.

Há ainda o **Diabetes gestacional**: em certas situações, há falhas na captação e utilização de insulina, induzindo ao aumento de glicose sanguínea da gestante. Este quadro pode resultar em partos traumáticos e provável risco para obesidade e diabetes na vida adulta do bebê.

Fatores de risco:

- genética;
- sobrepeso ou obesidade;
- portadoras de ovário policístico;
- hipertensão descompensada e dislipidemias;
- alimentação excessiva em farinhas refinadas (pães, produtos de confeitaria, massas, bolachas e doces em geral), arroz branco, batata inglesa,...;
- possível deficiência nos níveis de magnésio e zinco.;
- provável relação com disbiose intestinal: o desequilíbrio entre o número de bactérias benéficas e patogênicas da flora intestinal está relacionado a processos inflamatórios e a resistência insulínica.

Sintomas:

- sede e fome excessivas;
- necessidade frequente em urinar;
- perda de peso significativa em curto período de tempo.

Formas de diagnóstico:

Faz-se inicialmente com exames de glicemia em jejum e de hemoglobina glicada (Hb1Ac). Verificando-se valores altos, confirma-se o diagnóstico por meio de testes de tolerância a glicose e de curva glicêmica.

O tratamento pode-se fazer por:

- redução de peso se o paciente estiver com sobrepeso ou obeso;
- prática de exercícios físicos regulares: caminhadas, ciclismo, natação, musculação, etc...
- cuidados dietéticos, em especial, na escolha de carboidratos e de fontes de gordura animal, além de maior controle em suas quantidades;
- uso de insulina injetável ou outros medicamentos.

Complicações:

- retinopatias podendo levar à cegueira;
- doenças renais, principalmente insuficiência renal crônica;
- danos aos nervos e má circulação dos pés e pernas;
- prováveis riscos para doenças de Parkinson e Alzheimer;
- patologias cardíacas, cerebrovasculares e impotência sexual;
- mortes prematuras.

Planejamento alimentar do diabético: objetiva maior controle glicêmico, visando menor probabilidade de complicações à saúde do paciente:

- fracionar as refeições em 5 refeições diárias em pequenas porções e em intervalos regulares, evitando-se jejuns por mais de 3 horas;
- dar preferência a alimentos ricos em fibras (frutas, hortaliças e cereais integrais), distribuídos ao longo do dia e em quantidades moderadas, devendo-se manter controlada a oferta de carboidratos diariamente;
- ingestão diária de: 2 a 4 porções de frutas e 3 a 5 porções de hortaliças cruas e cozidas, variando-as sempre;
- exclusão do açúcar, doces em geral e bebidas adoçadas, substituindo-os por produtos diet, mas em pequenas quantidades;
- substituir carnes gordurosas pelos cortes magros; leite e derivados integrais pelos desnatados e em porções moderadas;
- evitar o consumo habitual e excessivo de bebidas alcoólicas.

Assim como adaptar-se a um novo hábito alimentar, o(a) diabético(a) deve associar:

- a prática regular de exercícios físicos;
- boa qualidade do sono;
- ao controle emocional nas situações de estresse.

Segundo dados obtidos pela OMS: no mundo, estão registrados cerca de 425 milhões de diabéticos, sendo a maioria de diabetes tipo 2. O que impressiona é que a maioria destes casos poderia ser evitado, assim como menor risco de complicações à saúde do diabético. Tão logo, importante é a conscientização da adoção de atividade física (aeróbica + musculação), manutenção de um peso saudável e práticas alimentares saudáveis.

Fontes:

- www.sbd.org.br
- www.portaldiabetes.com.br
- www.rgnutri.com.br
- <http://agenciabrasil.etc.com.br/geral/noticia/2016-04/>

14/11: Dia Mundial do Diabetes