Diabetes e Qualidade de vida

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:04/09/2015

Por - Redação Bonde com Assessoria de imprensa Diabetes afeta mais de 14 milhões de pessoas, segundo o Ministério da Saúde Qualidade de vida e acompanhamento médico são fatores importantes para evitar maiores complicações. O percentual de pessoas diabéticas passou de 5,3% para 7,4% entre 2006 e 2012, segundo dados divulgados em 2013 pelo Ministério da Saúde. De acordo com a Federação Internacional de Diabetes - IDF, até 2025, o aumento mais expressivo na incidência do diabetes1 está previsto para os países em desenvolvimento. Ter conhecimento a respeito do crescimento da doença, no entanto, não basta. É importante entender do que se trata e como prevení-la, para conviver bem com ela. É bastante comum ouvir que pessoas diabéticas devem evitar a ingestão de açúcar, mas raramente se sabe o porquê dessa precaução. Em linhas gerais, para o bom funcionamento do organismo, células de diversas partes do corpo necessitam de muita energia, que é basicamente gerada pelo açúcar, uma caloria essencialmente útil para o corpo humano. Se esse açúcar, chamado glicose ultrapassar o limite de concentração, ele passa a ser nocivo ao ser humano. Surge, então, o diabetes, um grupo de doenças que, no Brasil, afeta cerca de 14 milhões de pessoas, e surgem 500 novos casos por dia, de acordo com o Ministério da Saúde. Grande parte das pessoas que têm diabetes, no entanto, não sabe que tem a doença. Esse foi o caso da assistente de atendimento, Luana Soares, de 30 anos, que descobriu ter a doença em 2008, por acaso. "Quando meu primo, que é diabético, foi medir a glicemia dele, pedi que medisse a minha. Ela estava em 544", comenta. "Quanto aos sintomas, só fui ligar uma coisa com a outra depois de realmente fazer exames e constatar que estava com diabetes", conta. Daniel Gentil, médico especialista em gestão da plataforma de saúde AbVita explica que sem o devido controle, o diabetes se torna grave. As altas taxas de glicose acumulada no sangue (hipergliciemia), podem, com o tempo, afetar rins, visão, nervos e até mesmo, às artérias do coração. Os mais comuns são Tipo 1 - Diabetes Mellitus Insulinodependente; Tipo 2 - Diabetes Melitus; e Diabetes Gestacional. Mais qualidade de vida "O diabetes pode ser controlado de forma que o portador tenha qualidade de vida, porém para que isso aconteça é importante a combinação de dois fatores: a conscientização do paciente quanto a importância de um estilo de vida saudável o acompanhamento médico. A plataforma de saúde AbVita permite que, através da tecnologia, o especialista tenha um controle dos dados clínicos do portador de diabetes e possa prescrever linhas de cuidados que orientam quais exames e mudanças no estilo de vida devem ser feitos para que a pessoa avaliada permaneça saudável por mais tempo", explica Daniel Gentil. O especialista destaca quatro hábitos importantes para que o portador de diabetes possa viver de forma saudável: 1. Alimente-se de forma consciente: Quando o assunto é a dieta ideal para quem tem o problema, existem muitos mitos, mas a verdade é que ela varia para cada diabético. Um plano alimentar completo só pode ser oferecido após uma visita a um profissional qualificado, que deverá observar os níveis glicêmicos e de colesterol, o peso, a atividade física do paciente, além, é claro, de suas preferências alimentares. No entanto, algumas recomendações são iguais para todos: Fazer três refeições por dia intercaladas com pequenos lanches; preferir alimentos integrais, pois eles são ricos em fibras, que melhoram a ação da insulina; trocar leite integral por desnatado e

preferir derivados mais magros e evitar sucos naturais, que possuem muitas porções de frutas. Procure consumir a fruta como tal, sempre em pequenas porções, com preferência para as menos calóricas. 2. Mexa-se: Prática diária de exercícios físicos e adoção de hábitos saudáveis, como boa alimentação, ajudam a manter o peso (essas ações contribuem para a prevenção e o controle do diabetes, especialmente, ao tipo 2, relacionado ao sobrepeso e obesidade). Quanto ao Diabetes Mettilus Gestacional, o tratamento também vem com dieta e exercício, geralmente. Nos poucos casos em que estes não são suficientes para o controle glicêmico, o tratamento é realizado com insulina; 3. Evite o consumo de bebidas alcoólicas: O álcool pode ser muito prejudicial para o portador de diabetes uma vez que contém mais calorias que a glicose e pode causar inflamação aguda do pâncreas, agravando ainda mais a doença; 4. Não fume: O fumo deve ser evitado, pois é altamente nocivo aos diabéticos, já que provoca o estreitamento das artérias e pode acelerar as complicações da doença. Para o estudante de Direito, Mike Sperandio Santos, de 17 anos, levar uma vida saudável já era algo rotineiro. "A chegada do diabetes apenas fortaleceu meus bons hábitos. Ao contrário do que as pessoas pensam, uma pessoa diabética que controla sua doença é saudável, pois faz exercícios físicos frequentemente e possui uma boa alimentação", afirma. Portador de diabetes Tipo 1 desde 2009, ele diz que "se o diabético aprender a cuidar da doença, ela será sua aliada, proporcionando uma vida saudável, com boa alimentação e exercícios físicos, que só fazem bem ao corpo". Este conteúdo foi acessado em 04/09/2015 - site Bonde. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.