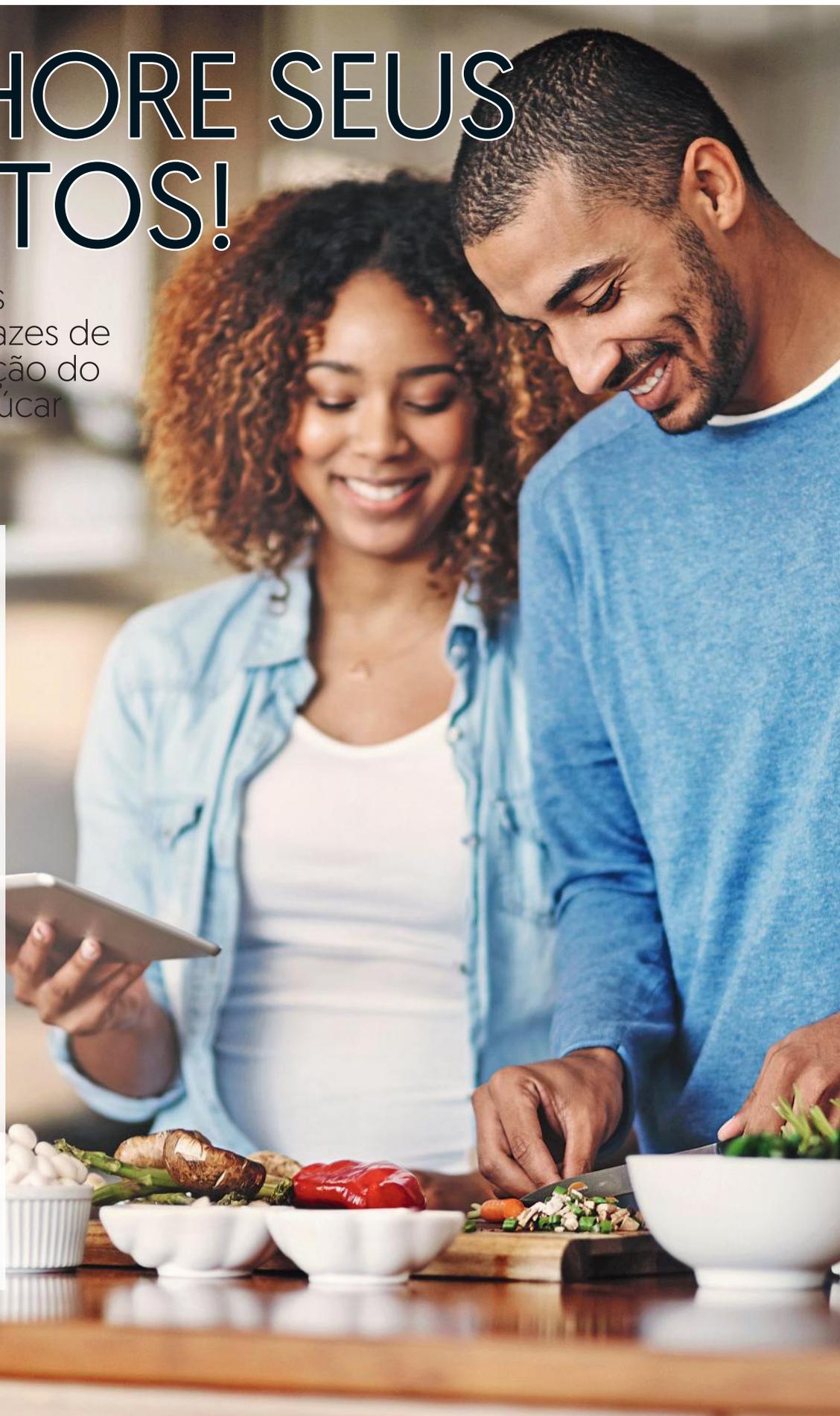


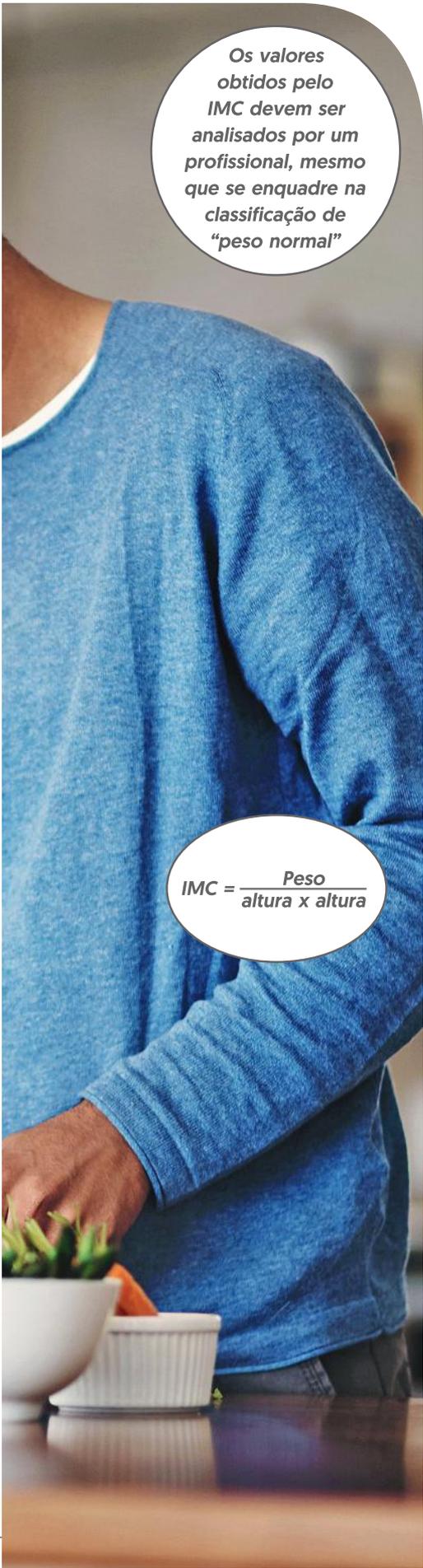
MELHORE SEUS HÁBITOS!

Algumas atitudes simples são capazes de beneficiar a relação do corpo com o açúcar

Texto **IURI SANTOS/COLABORADOR**
Design **RODRIGO DA GRAÇA**

Existem indicações básicas que já estão claras na cabeça de quem busca um estilo de vida mais saudável: fazer exercícios, ter uma alimentação balanceada, não extrapolar - para mais ou para menos - o peso e ingerir ingredientes saudáveis. Esses referenciais ajudam a ter uma ideia de condutas a serem seguidas para equilibrar a saúde e evitar problemas, como o diabetes. Tais consensos, é claro, não devem ser tomados como regras, e, acima de tudo, suas aplicações dependem das individualidades de cada organismo. Entretanto, uma vez que consultados os especialistas e feito um plano específico para suas necessidades, são ótimos meios de promover o bem-estar e controlar a glicemia. Entenda melhor, a seguir, a funcionalidade de alguns métodos nesse sentido.





Os valores obtidos pelo IMC devem ser analisados por um profissional, mesmo que se enquadre na classificação de “peso normal”

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{altura} \times \text{altura}}$$

Exercícios físicos

Além de ser uma prática extremamente prazerosa, eles previnem diversas complicações cardiovasculares e atuam na perda de peso. A rotina de exercícios pode melhorar a respiração, diminuir as chances de acidente vascular cerebral (AVC) e câncer, combater a pressão alta e, é claro, fortalecer os músculos. Não está convencido dos motivos para acabar com o sedentarismo? Bom, movimentar-se também pode evitar o risco de diabetes, já que serve para contornar um dos maiores fatores de risco para o tipo 2 da doença: a obesidade. No caso de quem já possui a patologia, as atividades físicas também são importantes. “Quando feita de forma regular, traz benefícios a curto, médio e longo prazo, como a diminuição da glicose no sangue e o aumento à resposta da insulina”, explica a nutricionista Luciana Novaes.

Controlar o peso

Em geral, possuir um índice de massa corporal (IMC) abaixo ou acima do ideal (entre de 18,5 e 24,9kg/m²) pode ser prejudicial para a saúde. Abaixo do valor menor que o referencial pode indicar desnutrição, causar fadiga e estresse; enquanto valores maiores que o máximo indicado aumentam a chance de doenças cardiovasculares e diabetes, por exemplo. Por isso, manter o controle do IMC pode evitar a chance de desenvolver a doença. Além disso, quem já se encontra com um quadro da patologia deve ter mais cautela ainda. “Reduzir o peso ou evitar ganhos acima do que seria adequado ajuda a controlar os níveis glicêmicos, diminuindo as complicações que poderiam surgir”, pontua Luciana.

Fugir do excesso de açúcar e gordura

“Manter uma ingestão de alimentos compatível com a necessidade de cada

um previne o surgimento de doenças crônicas, como o diabetes. Se ele já estiver instalado, o acompanhamento nutricional também é importante, porque ajudará a reduzir ou controlar a glicemia”, aponta a nutricionista Luciana. Além disso, evitar o consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura é essencial para que a suplementação de insulina seja feita da forma correta. O excesso desses compostos está diretamente relacionado ao risco de obesidade, aumentando a propensão a desenvolver o diabetes tipo 2.

Apostar nos carboidratos complexos

Apesar de serem açúcares, essa variedade se sobressai por possuir um tempo de digestão maior. “Eles são aqueles ricos em fibras como cereais integrais, frutas, vegetais. Esse tipo de carboidrato promove uma metabolização mais lenta da glicose, evitando pico de hiperglicemia”, explica a nutricionista Mariana Diniz Costa. Além disso, as fibras são capazes de aumentar a sensação de saciedade; por consequência, o consumo de alimentos é menor durante o dia, ocasionando menos açúcar no sangue.

Não fumar nem beber

“O álcool e o fumo atrapalham o metabolismo dos carboidratos. A bebida, principalmente quando consumida em excesso, pode ser convertida em glicose, causando hiperglicemia. A redução dessas práticas contribui bastante para um melhor funcionamento do organismo”, observa Mariana. O prejuízo desses dois hábitos, no entanto, não para por aí. O álcool pode causar problemas no fígado, pâncreas, coração e cérebro, assim como aumenta a chance de câncer. O tabaco, por sua vez, também afeta o coração e aumenta a chance de câncer e doenças pulmonares.

CONSULTORIA Luciana novaes, professora do curso de nutrição da Anhanguera, de niterói; Mariana Diniz Costa, professora do curso de nutrição da Anhanguera, de Anápolis **FOTO** gettyPremium.com

CONSEQUÊNCIAS PELO CORPO

Sede e fome desproporcionais, excesso de urina e, até mesmo, algumas doenças graves podem ser causadas pelo diabetes

Texto IURI SANTOS/COLABORADOR Design RODRIGO DA GRAÇA

Até aqui você, provavelmente, já entendeu como a doença funciona e por que é tão importante buscar alternativas para evitá-la e, caso já a possua, controlá-la. Levando em conta o segundo cenário, no qual o diagnóstico da patologia já foi feito, é necessário compreender as suas consequências à saúde. Além dos próprios problemas causados pelo acúmulo de açúcar no sangue, existem circunstâncias em que o diabetes pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de outros distúrbios. “O diabetes aumenta o descontrole do perfil lipídico (exame de colesterol e triglicérides), levando a hipercolesterolemias (aumento do colesterol), a insuficiência renal e a complicações oculares, como a retinopatia diabética. Também deixa o corpo mais predisposto a infartos e outras doenças cardíacas”, explica a nutricionista Luciana Novaes. Confira, na sequência, quais são os sintomas e complicações que podem surgir com o prognóstico do diabetes.

Polifagia

É a condição de uma pessoa que, basicamente, sente mais fome que o comum. Segundo Luciana, isso acontece porque o açúcar que fica no sangue não é levado para as células e o corpo sente como se não tivesse se alimentado o suficiente. Esse problema acomete tanto as pessoas

que possuem o diabetes tipo 1 quanto o 2, sendo um dos sintomas mais comuns da patologia - além de perigoso. Caso o excesso de fome se manifeste na rotina alimentar, o paciente pode aumentar o nível de glicose no sangue, além de engordar, prejudicando o seu quadro. É importante, por isso mesmo, estar cercado de profissionais de diversas áreas, já que, nesse caso, um nutricionista é essencial para manter a alimentação saudável e evitar as consequências da polifagia.

Poliúria e polidipsia

“Como mecanismo para diminuir a glicose sanguínea, o corpo tenta eliminá-la através da urina e, por isso, o paciente relata muitas idas ao banheiro”, explica a nutricionista. A recorrência de idas ao banheiro acontece porque o volume de urina é maior que o comum - de 700ml a 2l por dia. Essa variação ocorre devido à quantidade de líquidos ingeridos no dia, sendo que valores acima de 2,5l são considerados anormais e, em geral, estão relacionados à poliúria. A junção da frequência urinária e do volume demasiado pode contribuir para o surgimento de um quadro de desidratação. Geralmente associada à poliúria está a polidipsia, que corresponde ao aumento de sede e ingestão exagerada de líquidos, decorrente da perda de líquidos.

Outras doenças

“O diabetes pode desencadear uma série de problemas, como hipertensão arterial, nefropatia diabética, retinopatia diabética, dentre outras”, aponta a nutricionista Mariana Diniz. Entenda melhor cada uma dessas doenças!

Hipertensão arterial: pode estar associada à obesidade, comum em portadores do diabetes tipo 2, já que é um dos fatores de risco para a doença. Entretanto, o excesso de glicose no sangue pode prejudicar a circulação, aumentando a pressão sanguínea. Além disso, com o diabetes, pode ser que as paredes das artérias fiquem espessas, agravando o problema.

Nefropatia diabética: manifestação da doença nos rins, que pode progredir para a insuficiência renal crônica terminal (IRCT), caracterizada pela perda das funções do rim. Entretanto, antes de chegar nesse caso, o sintoma mais comum é a perda de proteínas por meio da urina. Esse quadro, todavia, pode ser mediado com o acompanhamento multidisciplinar correto.

Retinopatia diabética: ocorre quando os vasos da retina são lesionados. O problema pode ser evitado com o diagnóstico precoce e tratamento correto, entretanto, quando esses cuidados não são tomados, a retinopatia pode causar cegueira.

Os sintomas do diabetes, em geral, podem ser evitados com um plano específico de tratamento elaborado por profissionais. É importante destacar que, apesar de os sintomas serem característicos da doença, nenhuma das informações dessa matéria descarta o diagnóstico ou o acompanhamento de especialistas

CONSULTORIA luciana novaes, professora do curso de nutrição da anhanguera, de niterói; mariana Diniz Costa, professora do curso de nutrição da anhanguera, de anápolis **FOTO** gettypremium.com

MELHORES ALTERNATIVAS

Conheça opções de grupos alimentares que são indispensáveis na dieta para controlar a doença

TeXTo IURI SANTOS/COLABORADOR
Design RODRIGO DA GRAÇA

Alguns alimentos parecem ser incontestáveis quando o assunto é saúde. Presentes em quase todos os planos alimentares, auxiliando no bom funcionamento do organismo e, principalmente, possuindo uma grande variedade de representantes, eles são aliados do bem-estar e da qualidade de vida. Com o diabetes não é diferente: uma diversidade de ingredientes pode promover benefícios diretos ou indiretos, que ajudam a amenizar os problemas ou, até mesmo, evitar a doença. Curioso para saber quais são esses grupos? Confira nas linhas a seguir!

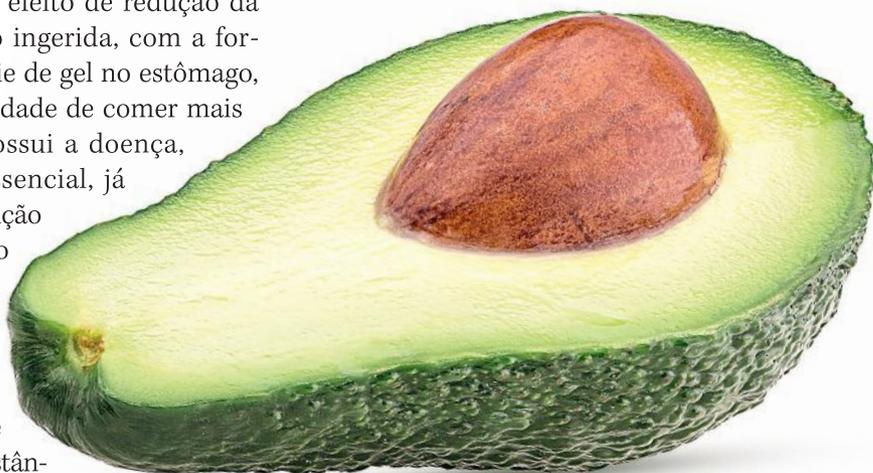
Fibras

Presentes em muitos alimentos, elas são as grandes aliadas das dietas para diabéticos. Sua ação no processo de digestão, além da sua eficiência no aumento da saciedade, é uma arma poderosa para manter o controle do açúcar no sangue. “A ingestão de fibras solúveis faz com que a digestão se torne mais demorada e, com isso, diminui a absorção da glicose”, aponta a nutricionista Luciana Novaes. Seu efeito de redução da fome ocorre, quando ingerida, com a formação de uma espécie de gel no estômago, diminuindo a necessidade de comer mais vezes. Para quem possui a doença, essa alternativa é essencial, já que facilita a manutenção das refeições, deixando o consumo de glicose mais esporádico.

Os benefícios das fibras, entretanto, não param no controle do diabetes. Essas substân-

cias ajudam a regular o sistema intestinal, servindo de alimento para bactérias que agem na flora do órgão, removendo substâncias tóxicas restantes de outros alimentos e facilitando o fluxo do sistema. Além disso, elas regulam os níveis de colesterol no organismo.

Encontre em: farelo de trigo, farinha de centeio, aveia, linhaça, couve, brócolis, abacate e goiaba.





Gorduras boas

Quando se trata de colesterol (gorduras), existem dois tipos: o bom (HDL) e o ruim (LDL), e a diferença está exatamente na forma como ambos atuam quando estão na corrente sanguínea. O HDL é conhecido como “bom” por possuir a capacidade de transportar o excesso de colesterol presente no corpo para o fígado, onde ele será metabolizado. “Essas gorduras apresentam a capacidade de serem anti-inflamatórias, contribuindo para um funcionamento adequado do metabolismo”, adiciona Luciana. Já o LDL possui uma relação com doenças cardíacas pois, quando em excesso, forma placas de gordura nas paredes dos vasos. Quando há uma maior quantidade de açúcar no sistema circulatório (causado pelo diabetes), essas paredes se fragilizam e o risco de doenças cardiovasculares aumenta. Por isso, é importante que quem tem a doença mantenha os índices ainda mais controlados.

Encontre em: abacate, peixes (sardinha, salmão e atum), castanha-de-caju, amendoim, nozes e linhaça.



Carboidratos complexos

“Ricos em fibras, possuem baixo índice glicêmico e auxiliam no controle da glicemia, além de promoverem saciedade”, explica a nutricionista Mariana Diniz Costa. Esse grupo alimentar, por conter um IG* baixo, demanda uma utilização de insulina por mais tempo - e em quantidades menores -, e isso acaba aumentando a sensação de satisfação e pulverizando a demanda insulínica. Apesar de os carboidratos serem açúcares, essa é a opção mais indicada para quem possui o diabetes.

Encontre em: arroz integral, arroz com grãos, pão integral, pão com sementes e macarrão integral.



Proteínas magras

O controle do peso é um ponto fundamental para a manutenção do quadro de diabetes. Entretanto, não é saudável excluir proteínas da dieta; por isso, apostar em opções menos gordurosas pode ser a melhor saída. Segundo Mariana, elas favorecem a manutenção da massa magra e o controle do peso.

Encontre em: frango, ovos, queijo cottage, feijão e leite desnatado.

ÍNDICE GLICÊMICO (IG*)

Esse indicador funciona como uma orientação para a velocidade em que um carboidrato é capaz de aumentar a glicemia no organismo. Alimentos de baixo índice glicêmico não promovem a necessidade de um pico de insulina brusco, o que ajuda os diabéticos. Enquanto isso, consumir algo com alto IG aumenta a necessidade do hormônio em um espaço de tempo mais curto.

É importante que o consumo alimentar seja individualizado, principalmente nos casos de diabetes. Para uma dieta que se adeque às suas necessidades específicas, consulte um especialista!