Vamos falar sobre Diabetes?!

Diabetes, o que é?

Diabetes é uma doença crônica na qual o corpo não produz o hormônio insulina ou não consegue utilizar adequadamente a insulina que produz.

A insulina é produzida pelo pâncreas e controla a quantidade de glicose (açúcar) no sangue.

Assim, no diabetes, o nível de glicose no sangue fica alto, a famosa hiperglicemia. Se esse quadro permanecer por longos períodos, pode haver danos no coração, nas artérias, nos olhos, nos rins e nos nervos.

Sinais e sintomas

Os principais tipos de diabetes são:

Diabetes tipo 1

Em algumas pessoas, o sistema imunológico ataca equivocadamente as células do pâncreas. Logo, pouca ou nenhuma insulina é liberada para o corpo, como resultado, a glicose (açúcar) se acumula no sangue, em vez de ser usada como energia.

O tipo 1 aparece geralmente na infância ou adolescência, mas pode ser diagnosticado em adultos também.

Os principais tipos de diabetes são:

Diabetes tipo 2

Aparece quando o organismo não consegue aproveitar adequadamente a insulina que produz. Sua causa está muito relacionada ao sobrepeso, sedentarismo, triglicerídeo elevado, hábitos alimentares inadequados e hipertensão.

Esse tipo se manifesta mais frequentemente em adultos, mas crianças também podem apresentar. Dependendo da gravidade, ele pode ser controlado com atividade física e planejamento alimentar.

A melhor forma de prevenção é com PRÁTICAS DE VIDA SAUDÁVEIS!

Alimentação adequada

Com alimentos in natura e/ou minimamente processados compondo a base da alimentação. Evitando os produtos ultraprocessados. Reduzindo o sal, o açúcar e as gorduras. (Para saber mais sobre alimentação confira o post "Conversa sobre os alimentos - 2ª parte").

A melhor forma de prevenção é com PRÁTICAS DE VIDA SAUDÁVEIS!

Atividade física regular

Os benefícios do exercício, mesmo em casa, são muitos, a começar por aumentar a captação de glicose (açúcar) e reduzir a resistência à insulina (ou seja, o hormônio funciona melhor). Além disso ajuda a controlar o peso e traz vantagens emocionais, muito importante nessa situação de incertezas. E para os adultos, evitar o consumo de álcool e tabaco é fundamental.

Diet e light

Cuidado! Nem todos os alimentos diet são sem açúcar.

Os alimentos diet se destinam a grupos populacionais com necessidades específicas e significa que o produto é isento de um determinado nutriente. Na maioria dos produtos, os diet são sem açúcar, mas é importante comprovar se o nutriente retirado foi mesmo o açúcar, e não gordura, sódio ou outro componente.

É importante que fique claro também que nem todos os alimentos diet apresentam diminuição significativa na quantidade de calorias e, portanto, podem não ser adequados para quem precisa perder peso.

Já o produto light apresenta redução mínima de 25% em determinado nutriente ou calorias quando comparado ao produto convencional. A redução de calorias pode vir da diminuição no teor de qualquer nutriente (carboidrato, gordura, proteína), mas não quer dizer que seja sem açúcar.

Para minimizar as dúvidas, na hora da compra, deve-se sempre ler os rótulos dos alimentos. Além disso, evite o consumo de produtos com os seguintes componentes na lista de ingredientes: açúcar, sacarose, mel, glucose de milho, xarope de milho, frutose, melado, rapadura.

Na rede municipal de educação básica de Macaé, atualmente temos 35 alunos com diagnóstico de diabetes. Estes são atendidos com cardápio planejado pelas nutricionistas da SEMED, para que suas necessidades nutricionais sejam supridas, sem prejuízo da sua condição de saúde.

Lembre-se que as informações deste post são gerais, siga sempre as orientações do médico e/ou nutricionista.

Saiba mais em:

1. SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes. E-book SBD: Autocuidado e diabetes em tempos de covi-19. São Paulo, 2020.

2. Https://www.diabetes.org.br

3.Http://www.saude.gov.br/saude-de-az/diabetes#:~:text=diabetes%20%c3%a9%20uma%20doen%c3%a7a%20causada,das%20c%c3%a9lulas%20do%20nosso%20organismo.

4. BRASIL. Guia Alimentar para a População Brasileira. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Esperamos juntos, superar essa pandemia e em breve, que os alunos voltem a frequentar as escolas, estudar e brincar no convívio normal!

Coordenadoria de Nutrição Escolar - Semed

2020