

# CONTROLE DO DIABETES



O diabetes é um distúrbio do metabolismo no processo de obtenção de energia por meio da digestão dos alimentos. Normalmente, o sistema digestivo converte uma porção do alimento ingerido em um tipo de açúcar: a glicose. Este açúcar é lançado na corrente sanguínea e serve de combustível às células.

Para que as células recebam a glicose, um hormônio produzido pelo pâncreas - a insulina - precisa acompanhá-la. O pâncreas de um indivíduo não diabético produz insulina suficiente para lidar com todo açúcar presente. Já o organismo de um diabético apresenta deficiência para completar esse ciclo.

## Tipo 1 e tipo 2: qual a diferença entre as variantes da doença?

### Tipo 1

**Efeitos:** O pâncreas produz quantidades reduzidas de insulina. Por essa razão, o indivíduo portador dessa variante precisa tomar insulina diariamente pelo resto da vida.

**Grupo afetado:** Atinge uma em cada dez pessoas que têm a doença e costuma se desenvolver antes dos 30 anos.

**Sintomas:** Podem aparecer abruptamente e incluem aspectos como:

- Sede excessiva;
- Vontade frequente de urinar;
- Fome acima do normal;
- Perda de peso inexplicável;
- Fraqueza; e
- Cansaço.

**Tratamento:** É preciso tomar insulina por meio de injeções. A insulina não pode ser ministrada oralmente porque é quebrada no momento da digestão.

### Tipo 2

**Efeitos:** O organismo não responde normalmente à insulina produzida. Esse tipo é a forma mais comum da doença.

**Grupo afetado:** Ocorre com mais frequência após os 40 anos e em pessoas obesas.

**Sintomas:** O diabetes tipo 2 às vezes provoca poucos ou nenhum sintoma. Mas, abaixo, seguem os mais recorrentes:

- Sede excessiva;
- Vontade frequente de urinar;
- Visão embaçada;
- Infecções recorrentes de bexiga, vagina e pele;
- Lenta cura dos ferimentos;
- Irritabilidade; e
- Formigamento ou perda de sensação nas mãos e nos pés.

### Controle do diabetes

O controle do diabetes é possível quando há equilíbrio das atividades do dia a dia. Hábitos como mudanças na alimentação, exercícios físicos, além do acometimento por doenças, realização de viagens e estresse afetam os níveis de açúcar no sangue. Por isso, são necessários alguns cuidados para manter a taxa de glicemia correta. Veja:

### Alimentação

- Crie horários regulares para se alimentar. Faça, no mínimo, três refeições diárias e controle a quantidade de alimentos ingeridos. Se fizer uso de insulina ou outra medicação oral, talvez seja preciso fazer um lanche antes de dormir.
- Inclua alimentos ricos em fibras nas refeições e dê preferência àqueles com baixo

# CONTROLE DO DIABETES



teor de gorduras e que contenham vitaminas e minerais.

- Limite os alimentos gordurosos. Dê preferência a cortes magros de carnes e use laticínios com baixos teores de gordura.
- Evite excesso de proteínas. Não consuma mais de 170 gramas de carne por dia.
- Evitar as calorias “vazias”. Doces não estão proibidos, porém, por terem pouco valor nutricional, devem ser consumidos com moderação. Além disso, contabilize-os como parte de sua ingestão total de carboidratos.
- Bebidas alcoólicas devem ser tomadas com moderação. Escolha aquelas que tenham pouco açúcar e álcool. Elas devem fazer parte de sua ingestão total de carboidratos.
- Observe seu peso: fique de olho na balança!

## Exercício físico

- O exercício regular ajuda a manter um bom estado geral de saúde, beneficia o coração e os vasos sanguíneos e pode contribuir com a prevenção do diabetes tipo 2. Além disso, as atividades físicas também reduzem ou até eliminam a necessidade de injetar insulina ou tomar medicação oral.
- Para a diabetes tipo 1, só o exercício não é suficiente para controlar o nível glicêmico, mas pode acentuar os efeitos da insulina injetada.

## Monitoração da glicemia

- Verificar os níveis de açúcar no sangue (glicemia) regularmente é essencial para o controle do diabetes. A frequência deste teste depende do tipo de diabetes e da estabilidade da glicemia, entre outros fatores. Além de seguir uma alimentação adequada e exercitar-se, talvez seja necessário aprender a ajustar as medica-

ções, especialmente a insulina, para manter a glicemia próxima ao normal.

- O exame sanguíneo ainda é o modo mais preciso para verificar o nível glicêmico.

## Medicações

- Às vezes é necessário o uso de medicação para controlar o nível de glicose no sangue.
- No caso do diabetes tipo 1, é preciso tomar insulina por meio de injeções. A insulina não pode ser ministrada oralmente, porque é quebrada na digestão.
- No caso do diabetes tipo 2, o médico pode receitar uma das diversas medicações orais. Estes medicamentos, os hipoglicemiantes orais, podem ajudar o pâncreas a produzir mais insulina ou fazê-la agir melhor no organismo.

Por fim deve-se ter muita cautela, pois o diabetes pode causar situações de emergência como:

- **Reação insulínica**, que pode ocorrer com o excesso de insulina, exercício ou pouca comida ingerida. Os sintomas geralmente aparecem horas após a refeição e incluem tremor, fraqueza e sonolência, seguidos por confusão, tontura e visão dupla.
- **Coma diabético**, quando o nível glicêmico fica excessivamente elevado, podendo causar náuseas, vômitos, dor abdominal, fraqueza, sede, hálito adocicado e respiração mais profunda e acelerada. Tudo isso pode preceder uma confusão gradual e perda de consciência.

**Cuide da sua saúde.  
Consulte sempre seu médico!**

**Fonte:** Equipe médica Admix