

INFORMAÇÕES SOBRE DIABETES

- Em 2045, o número de pessoas com diabetes aumentará em 62% na América do Sul e Central
- No Brasil, mais de 12 milhões de pessoas são diabéticas
- 12% das despesas globais de saúde são gastos com a doença
- O diabetes tipo 1 afeta mais de 1 milhão de crianças e adolescentes
- Dois terços das pessoas que têm diabetes são de áreas urbanas e estão em idade ativa (cerca de 327 milhões).
- Mulheres têm mais diagnósticos de diabetes

A Internacional Diabetes Federation (IDF) lançou, no dia 14 de novembro, a oitava edição do Diabetes Atlas. Com 150 páginas, o atlas contém o panorama do diabetes no mundo, os dados por regiões, as complicações e as ações de combate à doença. Ele está disponível em inglês, espanhol e francês e o download pode ser feito na seção recursos do site www.diabetesatlas.org.

Os dados apontam que 425 milhões de adultos no mundo tem diabetes e que a estimativa é que em 2045 cerca de 629 milhões de pessoas terão diabetes. Essa estimativa inclui pessoas com e sem o diagnóstico da doença. As informações contidas no material também foram divulgadas no Twitter da IDF com as Hashtag #DiabetesAtlas e #WDD.

Responsável Técnico:
Dra Lia Lima
CRM 146.338
Especialidade: Endocrinologista



CRUZ AZUL
Saúde e Educação

Av. Lins de Vasconcelos, 356 - Cambuci
CEP 01538-900 - São Paulo - SP
Tel. 11 3348-4000
www.cruzazulsp.com.br
f Cruzazuldesaopaulo



DIABETES
MELLITUS



Cruz Azul de São Paulo



DIABETES MELLITUS

A Diabetes é uma síndrome metabólica resultante da ausência de insulina e da falta desta exercer devidamente seus efeitos, o que ocasiona no aumento da quantidade de glicose (açúcar) no sangue.

Isso ocorre porque a insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas, sendo fundamental na utilização da glicose, que é a principal fonte de energia do organismo, tornando-o debilitado.

Quando falta insulina, ou quando ela não funciona corretamente, o açúcar fica solto na corrente sanguínea, o que pode gerar uma série de complicações. Simplificando, a diabetes é a elevação exagerada da glicose no sangue (hiperglicemia) por causa de uma falta ou mau funcionamento da insulina.



DIAGNÓSTICO DA DIABETES

O rastreamento da Diabetes Mellitus é realizado por meio de exames laboratoriais. É necessário procurar um médico para a realização desses exames: como glicemia de jejum, glicemia antes das refeições e 2 horas após e hemoglobina glicada, além de colher um histórico clínico, avaliar os fatores de risco e realizar exame físico. Depois de diagnosticado, basta seguir o tratamento, e o acompanhamento médico regular corretamente.

TIPOS DE DIABETES

Tipo 1 – Diabetes Insulino-Dependente: Ocorre com maior frequência em jovens, tendo a necessidade de tomar insulina para suprir a falta ou a produção insuficiente do corpo.

Tipo 2 – Diabetes Não Insulino-Dependente: Afeta com maior frequência os adultos, pessoas com antecedentes familiares, com excesso de peso. Normalmente controlada mediante o equilíbrio entre os alimentos ingeridos, exercícios físicos, controle de peso e medicamentos.

Se os níveis de açúcar no sangue não forem controlados corretamente, com o tempo, podem surgir problemas nos olhos, nervos, rins, coração, artérias, veias e pés.

O excesso de açúcar no sangue não costuma apresentar sintomas, fato que atrasa muito o diagnóstico de diabetes mellitus, em alguns casos, quando a glicose está alta no sangue (hiperglicemia), surge

sintomas como: cansaço, perda de peso, sede, visão turva e necessidade frequente de urinar. Isso acontece se comer demasiadamente, fizer uso incorreto das medicações, estiver sob tensão ou doente.

Quando a glicose no sangue está baixa (hipoglicemia), podem aparecer sintomas como: tremores, tontura, irritabilidade, suor, pele fria, fome, sonolência e cansaço. Essas manifestações podem ocorrer se a pessoa não se alimentar o suficiente, deixar de fazer uma dieta no horário certo, tomar medicação em excesso ou se realizar muito exercício físico. Se apresentar a hipoglicemia, é necessário beber ou comer alimento doce, imediatamente.

Existem situações em que a hipoglicemia é assintomática (sem sintomas) o que podem causar sérias consequências. É importante fazer fiscalização constante da glicemia.

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

A orientação nutricional é um dos principais aspectos no tratamento da Diabetes, sendo a dieta um componente de grande importância para o controle da doença.

O tratamento nutricional deve contribuir para a normalização da glicemia, prevenir ou retardar o desenvolvimento de complicações, além de fornecer quantidades adequadas de calorias para manter o peso saudável e atender às necessidades de calorias e nutrientes.

DICAS PARA CONTROLAR OS NÍVEIS DE GLICEMIA

- Alimentar-se em horários regulares e fracionar as refeições (5 ou 6 vezes ao dia) de 3 em 3 horas ou 4 em 4 horas
- Obedeça à fome, respeite os sinais do corpo e observe sintomas de hipoglicemia
- Excluir açúcar refinado, mel, açúcar mascavo, açúcar cristal e doces
- Evitar frituras e alimentos contendo gordura vegetal hidrogenada, gorduras trans e saturadas (biscoitos, croissant, produtos de panificação, sorvetes, chocolates, margarinas, manteiga, carnes gordurosas, embutidos, queijos amarelos, leite integral e creme de leite, entre outros)
- Inserir gorduras benéficas, como azeite de oliva extra virgem, óleos vegetais (canola, girassol, macadâmia), oleaginosas e abacate, entre outros
- Moderar o consumo de carboidratos refinados, como pão branco, batata, biscoitos e massas
- Preferir alimentos integrais, como cereal integral, pão integral, arroz integral e aveia
- Consumir alimentos assados, cozidos, grelhados ou a vapor
- Consumir de 3 a 4 porções de frutas ao dia (não suco) evite frutas ricas em açúcares (como manga, uva, caqui) e prefira seu consumo no horário dos lanches
- Evitar bebidas alcoólicas
- Ler o rótulo dos alimentos com atenção para ver se contém sacarose, açúcar mascavo, açúcar cristal, dextrose, maltose, mel e/ou xarope de milho
- Substituir açúcar por adoçante. Alternar os tipos, preferindo os adoçantes à base de esteviosídeo e/ou sucralose

Controlar a Diabetes pode ser difícil, mas se você conseguir manter os níveis de açúcar no sangue dentro da normalidade evitará ou retardará os problemas.

A Diabetes não tem cura, mas pode ser controlada com uma alimentação balanceada, prática de exercícios físicos e medicamentos.



EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico ajuda a controlar o peso, baixar o nível de açúcar no sangue, evitar doenças do coração, controlar a pressão arterial e os níveis de gordura no organismo. Além de fazer você se sentir melhor e ter uma boa aparência irão reduzir a tensão e manter ossos e músculos fortes.

Escolha uma atividade que goste como: andar de bicicleta, caminhar, nadar ou dançar. Tente fazer no mesmo horário, 4 a 5 vezes por semana, de 20 a 30 minutos/dia. Fale com o seu médico antes de começar qualquer atividade física.