

Saúde Opinião

Diabetes - Morte silenciosa



Alexandra Quaresma

O total de pessoas no mundo com Diabetes Mellitus aproxima-se, actualmente, dos 382 milhões e estima-se que, em 2035, esse valor esteja nos 592 milhões. Em Portugal, 12.7% da população sofre de diabetes.

Sabe-se que esta doença tem um factor genético associado. Mas, são os factores ambientais a principal causa do seu aparecimento, com destaque para o excesso de peso.

A diabetes resulta de um aumento da glicemia (aumento de glicose - "açúcar" no sangue). A esta situação dá-se o nome de hiperglicemia.

A diabetes, divide-se em duas categorias gerais: Diabetes tipo 1 (Pessoas com deficiência de insulina. A insulina é uma hormona que funciona no nosso organismo como a chave que abre a porta às nossas células e permite à glicose entrar para as alimentar); Diabetes tipo 2 (Pessoas com produção aumentada de glicose ou que têm a função da insulina comprometida, não actuando esta da forma mais adequada).

Se a diabetes não se encontrar controlada, estando o teor de glicose aumentado no sangue (hiperglicemia), a médio prazo o organismo vai entrar em sofrimento e conduzir ao mau funcionamento de alguns órgãos, principalmente, olhos, rins e fibras nervosas, dando origem às complicações crónicas do diabético.

Até há alguns anos, a hiperglicemia, era o foco prioritário da diabetes. Actualmente, já se está a dar maior ênfase à hipoglicemia: diminuição abaixo do normal do açúcar no sangue. As células do nosso organismo não funcionam sem combustível e o principal é o açúcar. Daí ser muito importante evitar a hipoglicemia.

Num estudo recente feito em Portugal concluiu-se que vários diabéticos, tratados principalmente com insulina, tendem a sofrer de crises sucessivas de hipoglicemia, que originam problemas de saúde



graves, levando ao seu internamento e podendo mesmo levar à morte. Desse estudo também se concluiu que os episódios constantes de hipoglicemia podem contribuir para o aumento de peso dos diabéticos.

Assim, o diabético tem de evitar a hiperglicemia e a hipoglicemia, porque ambas têm efeitos negativos para a saúde. Este é um processo complicado e está nas nossas mãos o seu controlo e prevenção, nomeadamente, através da alimentação.

Tal como um medicamento, a alimentação de um diabético deve estar ajustada, em termos de horário e de quantidade, e adaptada à pessoa, à doença e à medicação que está a ser administrada. Não é

suficiente evitar alimentos ricos em açúcar, e gordura ou comer de três em três horas. Temos de ser muito mais exigentes, objectivos e precisos para sermos bem sucedidos no tratamento da diabetes através da alimentação.

Não só o doente diabético, mas também a população em geral devem ser ensinados e motivados para terem hábitos alimentares saudáveis. Este passo pode ajudar a prevenir o aparecimento da doença e leva ao seu controlo.

Aprenda a comer bem para ajudar a travar a diabetes!
Coma bem, pela sua saúde!

Nutricionista

CEPOMEL
CLÍNICA MÉDICA, FISIOTERAPIA & ESTÉTICA

Fisioterapia

Enfermagem . Clínica Geral
Osteopatia . Serviço ao domicílio
Fisioterapia . Avaliação de incapacidade
Neurologia . Acupuntura . Estética

Acordos:
ARS, ADM, ADSE, CGD, PT, SAMS,
SAD, SEGUROS

R. Henrique Sommer, 2, Cave . 2410-107 Leiria
T.: 244 828 098 / 244 836 086
E. info@cepomel.com
www.cepomel.com

ELSA ABRAÚL
CHEFE DE SERVIÇO DE GINECOLOGIA DOS H.U.C

**Médica Especialista
GINECOLOGIA/DOENÇAS DA MAMA**

Consultório: Ed. N.ª Sra do Amparo, n.º 1A - 1.º
Est. Marrazes - Arrabalde da Ponte - 2400 Leiria

Tel.: 244 819 010

EMÍLIA FARIA

**Especialista Imuno - Alergologia (H.U.C.)
(ASMA E DOENÇAS ALÉRGICAS)**

TESTES CUTÂNEOS E PROVAS VENTILATÓRIAS

POLICLÍNICA DE S. TIAGO Tel. 244824805 - LEIRIA
CLÍNIGRANDE Tel. 244574060 - M.º GRANDE
PUERICIA - CLÍNICA DA CRIANÇA Tel. 244503809 - M.º GRANDE

Dulce Castanheira
OFTALMOLOGIA

Consultas, exames e cirurgias

Terças, quintas e sextas-feiras a partir das 14h30
Largo Cândido dos Reis, n.º 1 | Leiria
Tel. 244 831 553

CARLOS PEREIRA
CHEFE DE SERVIÇO H.U.C (AP)

**Médico Especialista
CIRURGIA GERAL - OPERAÇÕES**

Consultório: Ed. N.ª Sra do Amparo, n.º 1A - 1.º
Est. Marrazes - Arrabalde da Ponte - 2400 Leiria
Tel.: 244 819 010
962 976 879

Vida Sim,
cigarro não.

JOÃO FILIPE
MÉDICO ESPECIALISTA DE OFTALMOLOGIA
Médico do Hospital dos Covões em Coimbra

Urgência todos os dias
Consultas . Cirurgias . Lentes de Contacto . Laser
. Campos Visuais . Exercícios de Ortótica
Acordos: SAMS Centro . CGD . SAVIDA . SAMS-SIB

Rua João de Deus, 11, 1.º Dt.º - Leiria
Tel. 244 832 801/244 832 870

NÃO PERCA TEMPO
PEÇA ORIENTAÇÃO

SAÚDE 24

808 24 24 24

O número que o liga à saúde.