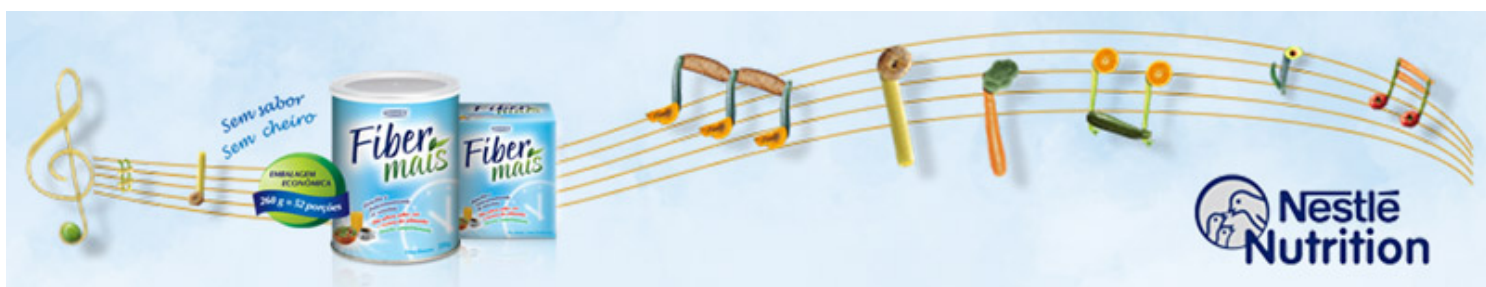




Diabetes: você também corre este risco

O Ministério da Saúde afirma que há atualmente cerca de 11 milhões de diabéticos no Brasil. Este distúrbio metabólico compromete a capacidade do organismo em utilizar adequadamente a glicose e outros compostos químicos, caracterizando-se pela elevada concentração de glicose no sangue. Para portadores desta doença, o controle glicêmico é sinônimo de saúde e qualidade de vida. Um dos pontos cruciais para isso é a dieta balanceada e o consumo adequado de fibras.

Diabetes é uma doença do metabolismo causada pela falta de insulina, um hormônio produzido pelo pâncreas, fundamental para a queima do açúcar e para auxiliar a sua entrada nas células. Existem 2 tipos de diabetes, que se manifestam de maneira diferente. O diabetes tipo 1 ocorre geralmente nas crianças e jovens e caracteriza-se pela absoluta falta de insulina decorrente da destruição das células beta produtoras de insulina, portanto o pâncreas deixa de fabricá-las. É de natureza auto-imune, ou seja, o organismo entende que estas células são corpos estranhos a ele e as destrói. Pessoas com este tipo de diabetes necessitam usar insulina. Já o diabetes tipo 2, é o mais comum e acomete principalmente adultos após os 40 anos. Possui características hereditárias embora esteja mais relacionado a fatores ambientais como a obesidade e sedentarismo. O organismo não produz insulina suficiente ou tem problema para usá-la adequadamente, as células não absorvem suficientemente açúcar do sangue, resultando alta na taxa de açúcar no sangue.





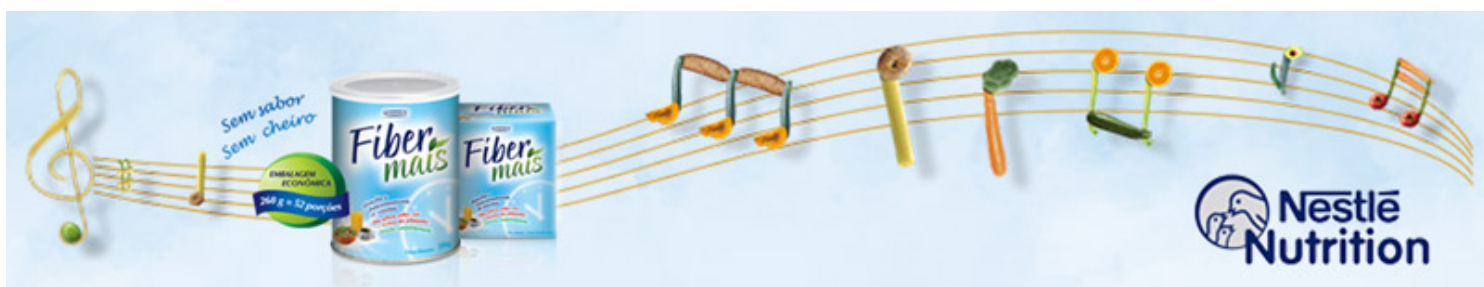
Dicas de alimentação saudável para evitar o diabetes:

- A maneira mais inteligente para evitar o desenvolvimento do diabetes tipo 2 é a uma dieta saudável e a manutenção do peso no nível normal de IMC*.
- Para manutenção de dieta saudável, siga as recomendações da Pirâmide alimentar.
- Consulte o rótulo dos alimentos industrializados, evitando os que possuem altos índices de gordura saturada e trans.
- Evite alimentos calóricos e pobres em nutrientes saudáveis.
- Pratique atividade física regularmente, evitando o sedentarismo e conseqüentemente a obesidade. A atividade física regular melhora administração das reservas de açúcar no organismo.

Calcule constantemente seu índice de massa corpórea (IMC). Utilize a ferramenta disponível neste site e procure cuidar da sua alimentação para mantê-lo sempre entre 18,5 e 24,99, níveis considerados normais.

As fibras e os níveis glicêmicos:

As fibras diminuem a velocidade de absorção dos carboidratos, evitando os picos hiperglicêmicos. Como partes dos carboidratos simples ligam-se às fibras e são eliminados nas fezes, reduz-se a absorção de glicose, ajudando no controle da glicemia.





Referências Bibliográficas:

- http://www.anvisa.gov.br/alimentos/comissoes/tecno_lista_alaga.htm (acessado em 23/05/2007)
- <http://www.abqv.org.br> (acessado em 23/05/07)
- http://www.sbaf.org.br/sbaf/legislacao_funcionais.htm (acessado em 23/05/2007)
- <http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/abastecimento/alimentacao Saudavel> (acessado em 23/05/2007)
- <http://www.diabetes.org.br/nutricao/piramide.php> (acessado em 23/05/2007)
- <http://www.nutritotal.com.br/piramides/?acao=bu&categoria=1&id=2> (acessado em 24/05/2007)
- <http://www.mypyramid.gov/pyramid/index.html> (acessado em 29/05/2007)
- <http://www.sbgg.org.br/publico/artigos/osteoporose.ASP> (acessado em 29/05/2007)
- http://www.reumatologia.com.br/osteoporose_na_infancia.htm (acessado em 29/05/2007)
- http://www.endocrino.org.br/conteudo/publico_exibe.php?idNot=39 (acessado em 31/05/2007)
- Montilla RNG, aldrighi JM e Marucci MFN. relação cálcio/proteína da dieta de mulheres no climatério. rev assoc med bras 2004; 50 (1); 52-4.
- Silva SMCS, Mura JDP. tratado de alimentação , nutrição e dietoterapia. ed roca,2007.
- Amaya-Farfan J et al. DRI: síntese das novas propostas sobre recomendações nutricionais para antioxidantes.Rev.Nutr.Campinas, 2001,14(1) 71-78.
- Committee on nutrition,1999, 104 – 1152-57.

