

Dia Nacional do Diabetes: o que faz crescer o número de casos no Brasil?

O endocrinologista Leonardo Álvares e a nutricionista Adriana Pellogia, professores do Centro Universitário São Camilo – SP, falam sobre a dificuldade da população em prevenir o diabetes e quais hábitos devem ser adotados no tratamento e também para a prevenção da doença

O intervalo de 10 anos é tempo suficiente para ver transformações em um cenário tão mutável quanto o da Saúde. Nem todas, porém, são positivas. Foi ao longo deste tempo que a quantidade de pessoas com diabetes no Brasil aumentou em 26,61%. A informação foi divulgada pela Federação Internacional de Diabetes, em seu décimo Atlas do Diabetes, de 2021.

Agora, com a proximidade do Dia Nacional do Diabetes, em 26 de junho, abre-se espaço para uma dúvida: o que pode ter influenciado a alta de novos diagnósticos? Em casos de diabetes do tipo 2, de acordo com o endocrinologista Leonardo Álvares, o aumento está ligado à maior dificuldade da população em realizar medidas preventivas.

“Na maioria das vezes, os alimentos contendo carboidratos simples e açúcar refinado são mais baratos do que aqueles mais saudáveis e com baixo índice glicêmico, sendo, portanto, mais acessíveis para certa parte da população”, explica Álvares, que também é professor de Medicina do Centro Universitário São Camilo – SP.

A falta de prática de exercícios físicos aliada às atividades habituais do dia a dia e lazer cada vez mais passivas, segundo ele, são fatores contribuintes para o baixo gasto energético – padrão este que foi fortalecido pelos dois anos de pandemia, devido tanto às restrições de mobilidade e atividades, como pela piora dos índices socioeconômicos da população. “Ao se sobreporem, o excesso do ganho calórico e baixo gasto energético resultam em aumento de peso e, conseqüentemente, obesidade, que é um grande fator de risco para o diabetes”, diz o médico.

As consequências

O especialista avalia que, no cenário de saúde pública do País, esse aumento de casos é alarmante em virtude das complicações trazidas pelo diabetes, como doenças oftalmológicas, renais, infarto agudo do miocárdio, e acidente vascular cerebral, entre outras. “Essas são importantes causas de incapacitações e afastamentos relacionados ao trabalho, e até mesmo de aumento de mortalidade. Da mesma forma, mais gastos no sistema público de saúde são observados na população mais doente”, pontua.

Recomendações

Nesse contexto, o endocrinologista reforça que a melhoria do padrão alimentar e a prática de atividade física são fundamentais para a prevenção da doença. “De forma muito interessante, a Ciência já mostrou que a realização de atividade física reduz a chance de desenvolvimento de diabetes tipo 2, mesmo que não haja grande impacto no peso”, observa Leonardo Álvares.

Para aqueles que utilizam medicações para tratamento do diabetes tipo 2, o uso regular conforme prescrição médica é fundamental, além de visitas periódicas aos profissionais de saúde.

Novos hábitos

Como o tratamento de pessoas com diabetes e pré-diabetes está diretamente ligado à alimentação, é necessário que pacientes recém-diagnosticados revejam alguns de seus hábitos. Uma das práticas indicadas pela nutricionista Adriana Pellogia, professora de Nutrição do Centro Universitário São Camilo – SP, é o fracionamento das refeições diárias. Segundo ela, para estabilizar a glicemia (nível de açúcar no sangue) é preferível que essas refeições sejam menores e distribuídas ao longo do dia, para que não ocorram picos de glicemia elevada.

“Se olharmos o cuidado que as pessoas com diabetes têm, deveria ser o mesmo cuidado de toda a população brasileira. Então, a alimentação não deve divergir do que deveria ter a população geral”, destaca.

A nutricionista recomenda intercalar as principais refeições do dia – café da manhã, almoço e jantar – com pequenos lanches. Para estes, “é bom optar sempre por frutas, que são fáceis de transportar, ou sementes como nozes, castanhas e avelãs em pequenas quantidades; e frutas secas como damasco ou uva-passa. Esses alimentos ajudam na saciedade porque possuem fibras”, diz.

Refeições principais

“Não precisa abandonar arroz e feijão no almoço ou no jantar. Preferencialmente é para optar por uma proporção de duas medidas de arroz para uma de feijão. Recomenda-se essa medida porque as proteínas que faltam no feijão estão presentes no arroz e vice-versa. Assim, eles se complementam”, detalha Pellogia.

A professora reforça que metade do prato deve ser composto por vegetais coloridos, principalmente os escuros e amarelos, seja na forma de salada ou vegetais cozidos. “Deve-se evitar vegetais com molhos que podem ser muito calóricos e gordurosos, como molho branco ou gratinado, porque acaba perdendo a essência do alimento. Carnes magras e variadas, como frango, peixe, carne suína e bovina também podem ser incluídas, fazendo o rodízio entre elas ao longo da semana, e ovo também”.

Mais informações para a imprensa:



Fatima Capucci – (11) 99242-7909
fatima.capucci@activacomunicacao.com.br

Barbara Câmara – (11) 97631-4790
bcamara@activacomunicacao.com.br

Christiane Nociti – (11) 98248-9151
cnociti@activacomunicacao.com.br