

Mudança de hábitos e perda de peso podem prevenir o diabetes



A **participação ativa** do paciente é fundamental no tratamento do **diabetes**. O controle da ingestão de açúcares e gordura, a perda de peso, além da prática regular de atividade física são medidas do dia a dia que podem **evitar** o aparecimento e o agravamento da doença. O alerta foi feito, na quinta-feira (26), dia nacional de prevenção à doença, pela Sociedade Brasileira de Diabetes.

Dados da Federação Internacional de Diabetes (FID) apontam que **13,4 milhões de brasileiros** convivem com a doença. Em todo mundo, o número é 246 milhões de pessoas e deve chegar a 350 milhões em 2015. A maior parte dos novos pacientes deverá contrair o tipo 2, que pode ser evitado com o **combate ao sedentarismo** e às dietas pouco saudáveis.

“O mundo de hoje conspira contra os hábitos saudáveis. Usamos cada vez mais elevadores, automóveis, controles remotos e a comida fica relativamente mais fácil, mais barata, mas também mais calórica”, explicou o presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes, Antonio Carlos Lerario. Ele alerta para combinação perigosa entre *fast food*, refrigerantes, doces e o sedentarismo.

Lerario explica que existem dois tipos da doença: o tipo 1 que ocorre quando o corpo não produz insulina, aparece geralmente na infância e atinge cerca de 10% da população. Já o tipo 2, pode ser desenvolvido por qualquer pessoa e costuma aparecer após os 40 anos de idade, por predisposição genética e desencadeada por fatores como a obesidade.

“Uma vez que o organismo está com a quantidade de gordura suficiente, ele passa a resistir a deposição de mais gordura e isso exige mais insulina. A exigência de mais insulina exaure o pâncreas, que fica sobrecarregado”, explicou. Segundo o médico, a obesidade acelera o processo que pode acontecer naturalmente. “Temos que comer de maneira moderada”, destacou.

O diabetes é diagnosticado por meio de **exames de sangue**. O tratamento requer acompanhamento médico. A depender do quadro, o paciente não precisa tomar remédios e insulina, basta mudar os hábitos. Alguns sintomas como perda de peso, fome ou sede descontroladas, além de sensação constante de cansaço, são comuns do diabetes.

Se não for tratada, a doença pode levar à amputação de membros e perda da visão.

Fonte: EBC