

## **A alimentação saudável é fundamental para o tratamento do diabético**

Alimentos ricos em fibra ajudam a controlar a glicose sanguínea

Colaboradora: Daniela Severiano 20.12.2012



O programa Saúde em Questão do dia 12 de outubro recebeu a nutricionista Ana Flôr Picolo, do núcleo de apoio à Saúde da Família da Supervisão Técnica do M'Boi Mirim, para falar sobre a alimentação saudável do diabético.

Diabetes é uma doença crônica que altera a função pancreática não produzindo insulina suficiente para a metabolização da glicose. A diabetes tipo 1 é caracterizada pela destruição de células do pâncreas produtoras de insulina e atinge principalmente crianças e adolescentes. Já a diabetes tipo 2, é mais comum, atinge cerca de 80% das pessoas com a doença. Os fatores predominantes para o seu desencadeamento são o sedentarismo, a má alimentação (a ingestão em excesso de gorduras), o álcool e o tabaco, levando o pâncreas à falência por exaustão.

Ter uma alimentação saudável é indispensável para o tratamento e controle da diabetes. A ingestão de carboidratos ocasiona no aumento da taxa de açúcar no sangue. Por isso, o paciente diabético deve ter uma alimentação variada e equilibrada. Os alimentos ricos em fibras como grãos, frutas, verduras e cereais integrais são os mais recomendados para a dieta, pois quanto maior o teor de fibra dos alimentos, mais lenta é a elevação da glicose sanguínea.

Além da dieta, o tratamento da diabetes tipo 2 é realizado com medicamentos via oral; no tipo 1 é necessário a introdução de insulina. Atividades físicas também são essenciais para o controle da glicemia.

Se o tratamento não for feito corretamente, o paciente poderá desencadear quadros de hiperglicemia, acidente vascular cerebral (AVC), infarto agudo do miocárdio, falência renal, entre outros.