

DIABETES E ALIMENTAÇÃO

O dia 14 de novembro foi escolhido como o Dia Mundial do Diabetes. A data tem por objetivo conscientizar a população sobre os problemas associados à doença e os cuidados que devem ser tomados para prevenção. Segundo o Ministério da Saúde, a doença é causada pela produção insuficiente ou má absorção de insulina, hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo. Existem hoje no Brasil, mais de 13 milhões de pessoas com a doença (Sociedade Brasileira de Diabetes). A Nutricionista do CEDEBA, Cristiane Pacheco, concedeu uma rica entrevista ao CRN5, confira destaques.

Qual a relação da alimentação na prevenção e tratamento da doença? Uma alimentação equilibrada desde a infância, baseada em alimentos in natura e/ou minimamente processados, que contenha todos os grupos de alimentos, adequadamente fracionada e porcionada, pode evitar e/ou retardar o surgimento do DM2; bem como controlar níveis glicêmicos tanto do DM1 como do DM2 e DM gestacional, evitando complicações comuns da doença.

Qual a relação entre obesidade e diabetes? O ganho de peso é um dos principais fatores de risco para o DM2. O acúmulo de gordura visceral (no fígado, no pâncreas, etc), nos músculos, na região abdominal, funciona como “barreira” para a AÇÃO efetiva da insulina (hormônio que controla a glicemia), o que resulta no aumento dos níveis de glicose no sangue.

Qual a gravidade do açúcar para o organismo, das pessoas com diabetes? O açúcar é um alimento “pobre” em nutrientes, podendo-se dizer que 100% da porção consumida é transformada rapidamente em glicose (o que chamamos de “caloria vazia”), que se não utilizado logo como energia ou, se consumido em excesso, pode elevar rapidamente os níveis de glicose no sangue, assim como o peso.

O que recomendaria como alimentação saudável e adequada para pessoas com diabetes? A alimentação deverá ter por base o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, priorizando-se a variedade de alimentos in natura e/ou minimamente processados, adequada em qualidade e quantidade, e respeitando as tradições e culturas alimentares de cada indivíduo. Lembrando que para o diabetes, o controle dos carboidratos no planejamento alimentar é fundamental pois **100%** desse macronutriente transforma-se em glicose sanguínea em até 2 horas após seu consumo, variando o tempo de absorção a depender do teor de fibras do carboidrato escolhido.

FONTE: Entrevista da Nutricionista da CEDEBA para CRN5 – disponível em crn5.org.br

