justNews
a partilhar informação desde 1981

2014-11-18 20:53:48

http://justnews.pt/noticias/jornal-alerta-para-as-consequencias-da-diabetes-e-a-importancia-da-prevencao



Jornal alerta para as consequências da diabetes e a importância da prevenção

Com o propósito de esclarecer a população em geral sobre a importância da prevenção da diabetes, foi distribuído um jornal informativo aos clientes dos hipermercados Jumbo, por todo o país. A ação, realizada no âmbito do Dia Mundial da Diabetes, assinalado a 14 de novembro, teve o apoio da Sociedade Portuguesa de Diabetologia, Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal e do próprio Grupo Auchan (Jumbo).


José Luís Medina e Luís Gardete Correia

O jornal começa por recordar que a diabetes é uma doença crónica, caracterizada por uma produção insuficiente de insulina – tipo 1 ou por uma incapacidade do corpo em utilizá-la (insulinorresistência) – tipo 2.

José Luís Medina, presidente da Sociedade Portuguesa de Diabetologia (SPD), explica que "a falta de insulina, a sua produção insuficiente ou a denominada insulinorresistência não devidamente cuidadas fazem com que a glucose permaneça no sangue, trazendo problemas a nível das artérias e dos capilares, que vão originar problemas vasculares".

Luís Gardete Correia, presidente da Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP), lembra que "a diabetes está associada a uma elevada morbilidade como a cegueira, a insuficiência renal, podendo levar à hemodiálise, a amputações, ou ainda a uma prevalência elevada de enfartes de miocárdio e acidentes vasculares cerebrais".

No entanto, um bom controlo da diabetes e dos fatores de risco, bem como uma vigilância periódica e tratamento em tempo útil, reduz substâncialmente o risco destas complicações tardias.

Prevenção = estilos de vida saudáveis

Entre outros conselhos e informações sobre como controlar a diabetes, os fatores de risco modificáveis e não modificáveis, os sintomas e tratamento, a implementação de estilos de vida saudáveis e o cuidado com a alimentação, o jornal aborda também a importância do exercício físico.

"A prevenção é fundamental e tem de ser feita desde sempre", afirma José Luís Medina, acrescentando que esta deve ser iniciada logo na infância, na família e na escola, e mais tarde no trabalho e na vida quotidiana do adulto, através da adoção de estilos de vida saudáveis.

O exercício físico é uma forma eficaz de prevenir a doença e as suas complicações, de controlar os níveis de glicemia, sendo benéfico porque estimula a produção de insulina e facilita o seu transporte para as células.

Segundo Luís Gardete Correia, devemos praticar exercício diariamente, independentemente de termos ou não diabetes. "Andar a pé é ótimo, pelo menos 30 a 45 minutos." Se fizermos o controlo da diabetes antes e depois da prática do exercício, facilmente podemos perceber quais os seus benefícios.

"A atividade física simula um pouco a ação da insulina", refere o presidente da APDP, ou seja, quando se faz exercício, está-se a melhorar a ação periférica da insulina. Aumenta a utilização de glucose pelos músculos, impedindo que esta se acumule no sangue e faça subir a glicemia.

"É muito mais barato e eficaz prevenir do que tratar. Ao fazê-lo através de estilos de vida saudáveis estamos a combater outros fatores de risco", como a hipertensão arterial, a obesidade e, também, o risco de cancro, uma vez que é já sabida a existência da relação entre este e a diabetes.

O exercício físico é igualmente importante nas pessoas com ou sem diabetes, ou seja, tanto como prevenção da doença em si como das suas consequências. No caso de ser diabético, ao fazer exercício físico, é importante vigiar a glicemia antes e depois, a fim de tomar as medidas adequadas e evitar as hipoglicemias.







A ação de sensibilização e informação sobre a diabetes contou com a presença do presidente da Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal, Luís Gardete Correia.