



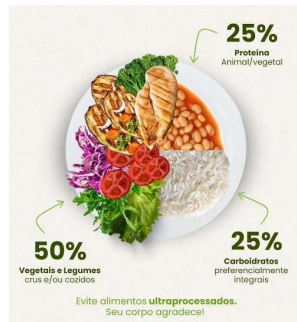
### O Pilar do Tratamento: Alimentação e Movimento

O tratamento do Diabetes Mellitus (Tipos 1 e 2) vai muito além do uso de medicamentos ou insulina. A **terapia nutricional** e a **atividade física regular** são os alicerces para um controle glicêmico de excelência. Segundo as diretrizes da SBD (Sociedade Brasileira de Diabetes), a perda de apenas **5% a 7% do peso corporal** já é capaz de melhorar significativamente a sensibilidade à insulina, podendo até levar à remissão do diabetes tipo 2 em casos recentes.

### Guia Alimentar: O Básico que Funciona

A alimentação da pessoa com diabetes não precisa ser restritiva ou sem sabor. O segredo está no **equilíbrio** e na **escolha inteligente** dos alimentos, seguindo o Guia Alimentar para a População Brasileira e as recomendações da SBD

- **Descasque mais, desembale menos:** A base da alimentação deve ser de alimentos in natura ou minimamente processados: vegetais, frutas, legumes, carnes magras, ovos e grãos integrais.
- **Evite os ultraprocessados:** Biscoitos recheados, refrigerantes, macarrão instantâneo e refeições prontas são ricos em açúcares escondidos, sódio e gorduras ruins que desregulam a glicemia.
- **Fibras são suas aliadas:** Consuma 25g a 30g de fibras/dia (aveia, chia, vegetais folhosos, frutas com casca). As fibras retardam a absorção do açúcar e promovem saciedade.
- **Frequência alimentar:** Mantenha uma rotina regular de refeições. Evite jejuns prolongados (risco de hipoglicemia para quem usa insulina) e episódios de compulsão alimentar.



### Entendendo os Rótulos: Diet, Light e Zero

#### DIET

**Isento 100%** de um nutriente. Pode ser sem açúcar, sem gordura ou sem sódio. **Atenção:** chocolate diet não tem açúcar, mas tem mais gordura! Verifique se está escrito "zero açúcar".

#### LIGHT

**Redução mínima de 25%** em algum nutriente ou calorias. **NÃO é necessariamente sem açúcar!** Pode ter redução de gordura ou sódio. Pode elevar sua glicemia. Leia sempre o rótulo.

#### ZERO

Geralmente indica **isenção de açúcar ou calorias**. Semelhante ao diet na questão do açúcar. Sempre confira a lista de ingredientes e a tabela nutricional. Cuidado com carboidratos escondidos.

### Dica de Ouro: O açúcar pode aparecer disfarçado nos rótulos com nomes como:

sacarose, glicose, dextrose, maltodextrina, xarope de milho, açúcar invertido, açúcar demerara ou mascavo.

### Índice Glicêmico (IG) e Carga Glicêmica (CG)

**Índice Glicêmico (IG):** Mede a velocidade com que um alimento eleva o açúcar no sangue. Alimentos de **alto IG** (pão branco, arroz branco, tapioca) causam picos rápidos. Alimentos de **baixo IG** (feijão, lentilha, maçã com casca, aveia) liberam o açúcar lentamente.

**Carga Glicêmica (CG):** Avalia não só a velocidade, mas a quantidade de carboidrato na porção. Uma fatia de melancia tem alto IG, mas como tem muita água e pouco carboidrato, sua CG é baixa.

**Como reduzir o IG das refeições?** Nunca coma carboidrato isolado. Combine com **fibra** (salada, sementes), **proteína** (ovo, frango, queijo) ou **gordura boa** (azeite, castanhas, abacate).

#### BAIXO IG (<55)

Feijão, lentilha, grão-de-bico, Maçã, pera, ameixa (com casca), Aveia, quinoa, cevada Vegetais folhosos, brócolis

#### MÉDIO IG (56-69)

Arroz integral, batata-doce, Banana, manga, abacaxi, Pão integral, cuscuz, Beterraba cozida, Cuscuz, Farinha de milho

#### ALTO IG (>70)

Pão branco, arroz branco, Batata cozida, tapioca, Melancia, tâmaras, Biscoitos, doces, refrigerantes



## Atividade Física: O Remédio Natural

O exercício físico é uma das ferramentas mais poderosas para o controle do diabetes. A prática regular atua como uma **"insulina natural"**, aumentando a captação de glicose pelos músculos por até **48 horas** após o treino.

**Benefícios comprovados incluem:**

- Redução da HbA1c em até 0,47% com treinos combinados
- Melhora da sensibilidade à insulina
- Controle da pressão, colesterol e triglicérides
- Prevenção de doenças cardiovasculares
- Auxílio na perda e manutenção do peso



## A Prescrição Ideal: O Que Fazer?

TIPO DE EXERCÍCIO	META SEMANAL	EXEMPLOS
<b>Aeróbico (Cardio)</b>	Mínimo 150 min/semana (não ficar >2 dias sem)	Caminhada rápida, corrida, natação, ciclismo, dança
<b>Resistido (Força)</b>	2 a 3 sessões/semana (dias não consecutivos)	Musculação, pilates, funcional, exercícios com peso corporal
<b>Equilíbrio/Flexibilidade (especial para idosos)</b>	2 a 3 vezes/semana	Yoga, Tai Chi Chuan, alongamento, hidroginástica

### O Perigo do Sedentarismo ("Sitting Time")

Ficar sentado por longos períodos é fator de risco independente para doenças cardiovasculares. A SBD recomenda **interromper o tempo sentado a cada 30 minutos** com breves momentos de atividade leve (caminhar, alongar-se, subir escadas). Isso atenua os picos de glicose após as refeições.

## Cuidados Especiais e Segurança

- **Hipoglicemia:** Se usa insulina ou sulfonilureias, meça a glicemia antes do treino. Se estiver abaixo de 100 mg/dL, consuma 15g de carboidrato rápido (1 colher de mel ou 1 sachê de glicose) antes de começar.
- **Hidratação e Calçados:** Beba água antes, durante e após o exercício. Use meias de algodão sem costura e tênis confortáveis. Inspeção seus pés diariamente para prevenir lesões (pé diabético).
- **Uso de Insulina:** Evite aplicar insulina no músculo que será mais exigido no exercício (ex: não aplique na coxa se for correr). Faça rodízio dos locais (abdômen, braços, coxas, glúteos) para evitar lipohipertrofia.

## Atenção: Transtornos Alimentares no Diabetes

A restrição alimentar severa e a cobrança excessiva pelo controle glicêmico perfeito podem desencadear transtornos alimentares. Um quadro grave é a **Diabulimia**, onde o paciente (geralmente com DM1) omite intencionalmente doses de insulina para perder peso, levando a complicações gravíssimas como cetoacidose diabética. Se você sente culpa ao comer ou tem medo excessivo de ganhar peso, busque ajuda de uma equipe multidisciplinar.

## Distribuição de Macronutrientes (SBD)

NUTRIENTE	% DO VALOR ENERGÉTICO	DICA PRÁTICA
<b>Carboidratos</b>	45 a 55% (priorizar baixo IG)	Grãos integrais, legumes, frutas com casca
<b>Proteínas</b>	15 a 20% (1 a 1,5g/kg/dia)	Carnes magras, ovos, leguminosas, laticínios
<b>Gorduras</b>	20 a 35% (priorizar insaturadas)	Azeite, castanhas, abacate, peixes
<b>Fibras</b>	Mínimo 25g/dia (14g/1000kcal)	Aveia, chia, vegetais, frutas com casca

### Lembre-se: O diabetes não define quem você é!

Com educação, escolhas conscientes e movimento, você pode ter uma vida plena, longa e saudável. Conte com a Cardion nessa jornada!



Acesse nosso site e baixe este e outros materiais