

Diabetes

A doença do novo milênio!

Se você vive em estresse constante, fez muitas cirurgias, não faz exercício físico, está obeso e, principalmente, tem pessoas diabéticas na família, cuidado! Você tem tudo para se tornar mais um diabético no Brasil. Agora, se está sentindo a boca seca, muita sede, muita fome, se tem distúrbios visuais, câibras, está perdendo a sensibilidade nos pés, emagrecendo e urinando muito, procure imediatamente um médico, pois você já pode estar com diabetes.

Com a chegada do novo século, surgiram vários tipos de doenças crônicas, entre elas o diabetes. O tipo mellitus a cada dia afeta mais pessoas, para engrossar as estatísticas em todo o mundo. Só no Brasil já existe mais de cinco milhões de diabéticos declarados, ou seja, 12% da população brasileira é diabética. Isso sem contar o grande número de pessoas que têm a doença e não sabe.

Mas o diabetes não é uma doença nova. Já se falava sobre ele, desde 1500 anos antes de Cristo. Registros no papiro Ebers (documento médico egípcio), informavam sobre uma doença que provocava urina em abundância. Só que a vida tumultuada e o corre-corre dos dias atuais fizeram com que ele se expandisse muito e a tendência é só aumentar cada vez mais.

O **diabetólogo**, endocrinologista, nutrólogo e especialista em medicina biomolecular, Camilo Marassi

Leijoto, diz que quando a pessoa com tendência a ter a doença consegue detectá-la, antes que se instale no organismo, tudo fica mais fácil, pois há como reverter o quadro clínico do paciente. "Se o diabetes é descoberto, não há nada mais a ser feito a não ser controlá-lo. Para verificarmos se a pessoa é diabética ou não, pedimos um exame de glicemia (para medir a taxa de açúcar no sangue). Esse exame deve ser feito em jejum e se o resultado der entre 70 e 126mg/dl é porque a pessoa não tem diabetes. Caso o exame, feito em qualquer hora do dia, der entre 126 a 200mg/dl, ele tem o que chamamos de intolerância à glicose, quer dizer, ele está quase diabético. E, se ultrapassar os 200mg/dl, é porque está com a doença", explica.

O médico escreveu um livro - *Sua Saúde No Novo Milênio* -, no qual o diabetes é explicado em todos os detalhes para leigos, curiosos e pacientes. Segundo Camilo, o diabetes mellitus é uma síndrome (conjunto de sinais e sintomas) que se caracteriza por um excesso de glicose (açúcar) no sangue, devido à ausência, diminuição ou inatividade da insulina (hormônio produzido pelas células beta das ilhotas de Langerhans do pâncreas). E o termo **diabetes** significa "passar através" e **Mellitus** quer dizer "mel". Isso devido à urina, na maioria das vezes, vir em grande quantidade e ser doce.

Existem vários tipos de diabetes, porém os mais conhecidos e estudados, de acordo com o médico, são o tipo I ou Insulino

Dependente (diabetes mais grave), o tipo II ou Não Insulino Dependente (mais comum) e o Diabetes Gestacional (durante a gravidez). O Tipo I geralmente afeta crianças, adolescentes e adultos jovens (até os 35 anos de idade). O diabético precisa fazer uso da insulina de duas a seis vezes por dia, já que o seu pâncreas, em cinco anos de doença,



pára de produzir esse hormônio. O insulino dependente emagrece com facilidade, entra em fraqueza geral e em complicações com frequência.

Já o Tipo II costuma afetar pessoas acima dos 35 anos, que ainda produzem insulina, mas que

têm uma certa resistência à ação desse hormônio nos tecidos. Às vezes, a insulina é produzida em grande quantidade, mas sem capacidade de ação no organismo. Gera obesidade e muitas vezes o diabético nem sabe que tem a doença, pelo fato de ser muito visível. O problema é que quando ela aparece, já vem com sérias conseqüências.

E o Diabetes Gestacional afeta as mulheres grávidas, geneticamente predispostas a desenvolverem a doença. Podem ter durante a gravidez inteira ou só nos últimos meses de gestação. Esse tipo pode causar danos ao feto e até mesmo o aborto; se a mãe tem algum comprometimento vascular, ele poderá ser piorado. Por isso, é muito importante que mulheres que têm tendência à doença, procurem a ajuda de um médico especializado e faça o acompanhamento durante toda a gestação, juntamente com o pré-natal. Vale lembrar que o diabetes não tem cura e o único que pode ser revertido é o gestacional.

O médico, que também é diabético, garante que a doença interfere até na vida sexual do paciente, quando não é bem controlada. Os homens acabam tendo impotência e as mulheres se tornam frígidas. Mas se o diabético se trata, segue todas as recomendações médicas, ele terá uma vida totalmente normal. Ele disse

ainda que a homeopatia (cura através de ervas medicinais) no Tipo I não faz efeito nenhum e no Tipo II pode até ajudar, mas só se a pessoa estiver seguindo de forma correta a dieta, tomando o medicamento passado pelo médico e fazendo os exercícios recomendados.

A doença é séria e precisa de um acompanhamento médico durante a vida inteira. E se ele não for bem controlado, não vier acompanhado de todas as orientações prescritas pelo médico, pode levar o diabético a distúrbios circulatórios sérios, como hipertensão arterial, derrame cerebral, infarto do miocárdio, lesão renal, lesão do aparelho respiratório e da retina (causando a cegueira). Hoje, a maior causa de cegueira no Brasil é o diabetes Tipo II.

Saiba mais sobre Diabetes

Os sintomas

Emagrecimento, pernas cansadas e pesadas, câibras, fraqueza geral, coceiras pelo corpo e genitália, visão embaralhada, infecções frequentes, nervosismo, muita urina, muita fome e muita sede, são alguns sintomas da doença.

Causas

Estresse, emoções fortes, alimentação inadequada, sedentarismo, obesidade, gravidez de risco, cirurgias

Prestige LX™

Prevenir é sempre melhor que remediar



Um dos 2 melhores aparelhos do mundo segundo a Universidade de Atlanta - EUA



constantes, viroses e outras infecções, álcool em excesso, medicamentos sem prescrição médica, menopausa e história familiar (hereditariedade), tudo isso pode acelerar o aparecimento do diabetes.

Como se prevenir

Evitar a obesidade, fazer exercícios físicos regularmente e fazer o exame de glicose. Assim você estará se prevenindo contra o diabetes ou, se você é geneticamente escolhido para desenvolvê-lo, pelo menos estará adiando a chegada dele.

Alimentação recomendada

Carboidratos como arroz, feijão, macarrão e massa em geral (65%), sendo que a associação arroz com feijão é ótima para o organismo, pois é de fácil digestão e é fonte de energia. Gorduras (20%) e proteínas como carnes, leite, queijos, entre outros (15%). Todas as frutas são liberadas, mas algumas muito doces, como a banana e a uva, devem ser consumidas com moderação. Isso quer dizer que a alimentação é a recomendada para todos, de uma forma geral, pois o diabético tem apenas que seguir uma dieta equilibrada. A única diferença é que ele não pode consumir o açúcar.

Exercícios indicados

Depende muito, mas os

mais indicados são os exercícios aeróbicos, como caminhar, nadar e andar de bicicleta. Se o diabético tem lesão vascular, o mais indicado é a caminhada, que não pode ultrapassar o prazo de uma hora por dia e deve ser feita de preferência à tarde ou à noite. É comprovado que os exercícios físicos vespertinos ou noturnos são bem melhores que os matutinos, pois os maiores casos de infarto do miocárdio ocorrem na parte da manhã. Isso porque a pessoa fica com o corpo muito tempo em repouso, durante a

Alimentos ricos em carboidratos como o arroz, o feijão, o macarrão e massas em geral são recomendados, pois são fontes de energia e de fácil digestão.

noite; então, ao levantar e começar a fazer algum tipo de atividade física, estimula muito rapidamente o coração, que ainda não estava

preparado para suportar muito esforço.

Conheça as diferenças entre Diet e Light

Diet

É o alimento feito para diabéticos e pessoas que não querem consumir o açúcar. Ele é adoçado artificialmente. Mas o produto diet não é indicado para quem faz dieta de emagrecimento, pois para suprir a falta do açúcar, ele recebe em sua composição grande quantidade de gordura.

Light

É o alimento que contém menos calorias, indicado para regimes de emagrecimento e para quem não quer ganhar peso, mas nem sempre é isento de açúcar.

Atenção: ainda não existe um órgão que fiscalize a procedência desses produtos. O Ministro da Saúde, José Serra, quer implantar um órgão de fiscalização no Brasil, para garantir aos consumidores a qualidade dos produtos dietéticos, mas isso ainda não aconteceu. O médico Camilo Marassi Leijoto afirma que existem muitos produtos bons, mas que ainda há produtos falsos no mercado.

Em casos de dúvidas entre em contato com o médico pelo e-mail: leijoto@clinicadrcamilo.com.br Ou visite o site: www.clinicadrcamilo.com.br

MODERNA



DROGARIA MODERNA
Compromisso total com a sua saúde

08/2001
09/2001Ano II
nº 1

A Revista Moderna é distribuída gratuitamente nas compras acima de R\$ 30,00.

DIABETES

Quanto tempo ainda falta para que surja um tratamento menos incômodo?

Aparelho Prestige



Fita Prestige

Controle o índice de glicose do seu sangue e viva melhor

A prevenção e o controle são fundamentais para garantir sua saúde. Adquira já o seu *Prestige*.