

Estilo de vida **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:25/06/2009

Praticar uma atividade física é muito importante no controle do diabetes. Isso porque, além de ajudar a manter o peso, ela traz diversos benefícios, como aumento da ação da insulina e diminuição da glicose. Saiba mais...

Nesses tempos de culto ao corpo e saúde, a pessoa com diabetes só tem a ganhar. Isso porque para que ela possa ter uma vida normal, dentro das possibilidades, é preciso ter um estilo de vida saudável. Ou seja, se alimentar bem e praticar exercícios. Com isso fica muito mais fácil manter o peso e o valor da glicemia próximo do normal, evitando, assim, qualquer complicação. Especialistas afirmam que a dieta adequada ao indivíduo com diabetes pode ser seguida, em linhas gerais, por todos que buscam uma vida mais sadia: pouca gordura, sal e açúcar; poucas calorias; muitas frutas, legumes e verduras; alimentos integrais etc. Mesmo assim, um plano alimentar é especial e precisa ser acompanhado por um nutricionista. As orientações gerais são: seguir corretamente o número de refeições, as quantidades e os horários prescritos em seu plano alimentar; evitar alimentos com açúcar refinado (bolos, biscoitos recheados, chocolates, balas, mel etc) e gordurosos (bacon, toucinho, banha, pele, frituras, carnes gordurosas etc); comer carnes magras, assadas, cozidas ou bifes grelhados; evitar o consumo de mortadela, salame, salsicha, presunto e alimentos em conserva, pois são ricos em gordura e sal. Indo às Compras No supermercado é preciso tomar cuidado na hora de escolher o que ser comprado. Levando alimentos saudáveis para casa, já estará dando um grande passo para não fugir da dieta. Dê preferência aos temperos naturais, pois os industrializados contêm grande quantidade de sal. Os óleos mais saudáveis são os vegetais (canola, girassol, milho ou soja), porém, evite frituras. Utilize leite e derivados (iogurte, queijos) desnatados ou light e prefira as carnes magras. Além de controlar o peso, você estará prevenindo o aumento de colesterol. As leguminosas devem fazer parte do cardápio, pois contêm proteínas, ferro e fibras. E não se esqueça: se for comer uma sobremesa diet ou light, fique apenas com uma porção. Comer o dobro pode significar o mesmo que um doce supercalórico. Mexa-se Praticar uma atividade física é muito importante no controle do diabetes. Isso porque, além de ajudar a manter o peso, ela traz diversos benefícios, como aumento da ação da insulina e diminuição da glicose. Converse com o seu médico sobre seus objetivos e planos. Peça para fazer uma avaliação médica e nutricional. Após essa etapa será preciso uma avaliação física, a ser realizada por um professor de Educação Física. Após esses procedimentos, que devem ser feitos por todo mundo (não só pelas pessoas com diabetes), você deve escolher a atividade que mais lhe agrada. Isso porque praticar exercícios não pode ser uma tortura e, sim, um prazer. A atividade física, além dos benefícios para o corpo e saúde, é um anti-estresse. É importante definir um objetivo a ser alcançado. Quando estiver cansado ou desmotivado pense no seu objetivo, na sua saúde, no seu bem estar. Não deixe se abater. Vá praticar sua atividade física mesmo quando não estiver muito animado. É importante cumprir tudo o que foi planejado. Enfim, é possível viver como qualquer outra pessoa, mas é preciso ter todos os cuidados que o diabetes exige. Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes Consultoria: Dr. Marco Antônio Vívoló, membro do Conselho Científico do site da Sociedade Brasileira de Diabetes Consultoria: Dra. Ana Claudia Ramalho (Coordenadora do Departamento de Atividade Física da SBD, gestão 2006/2007)