

## **Atividade física ajuda no controle glicêmico**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:09/04/2010

Em casos de sucesso, em que os pacientes iniciam a prática regular de exercícios sob orientação médica, uma melhora significativa em sua qualidade de vida é identificada.

Tribuna Mato Grosso A prática de atividades físicas é uma importante aliada no tratamento do diabetes tipo 2, quarta maior causa de mortes no mundo, representando cerca de 3,8 milhões de óbitos por ano. De acordo com o endocrinologista, Dr. Marco Antonio Vivolo, junto a uma dieta balanceada, os exercícios físicos têm efeito protetor ao auxiliar na redução e no controle da glicemia (concentração de glicose no sangue), acelerar o metabolismo, queimando calorias e controlando o peso, e contribuir para a melhora da circulação, ajudando na prevenção de complicações da doença, como os problemas cardiovasculares. Entretanto, há um grande desafio em conscientizar os pacientes sobre essa parte importante do tratamento. Em casos de sucesso, em que os pacientes iniciam a prática regular de exercícios sob orientação médica, uma melhora significativa em sua qualidade de vida é identificada. Em relação à dieta para uma vida saudável, é importante ter uma alimentação balanceada, com quantidades apropriadas de carboidratos, proteínas e gorduras, é essencial o consumo de fibras, alimentos grelhados e cozidos, leite desnatado e carnes magras. Tanto a prática de exercícios físicos quanto uma dieta balanceada são relevantes ao se considerar a incidência do diabetes no Brasil e a importância do controle sustentado da doença ao longo dos anos. De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), há, atualmente, 12 milhões de pessoas diabéticas no país, sendo que em 1988, esse número era de 7 milhões. Em alguns casos da doença, essas práticas devem estar associadas a terapias apropriadas, que favorecem o restabelecimento do equilíbrio natural do organismo no combate à doença e proporcionam controle prolongado do nível de açúcar no sangue. Sobre a doença O diabetes é uma doença crônica, geralmente hereditária, caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue (hiperglicemia). Quando um alimento é ingerido, o organismo o converte em açúcar (glicose) para utilizá-lo como energia. O hormônio conhecido como insulina é responsável por transportar esse açúcar para o interior das células, evitando que se acumule no sangue. O diabetes se desenvolve quando ocorre a disfunção pancreática, ou seja, o pâncreas não produz insulina suficiente (insuficiência insulínica) e produz glucagon em excesso, o que leva a maior produção de açúcar pelo fígado ou quando o pâncreas produz insulina mas ela não funciona adequadamente (resistência insulínica). Existem vários tipos de diabetes, sendo o tipo 2 o mais frequente, que corresponde de 90% a 95% dos casos. Neste tipo, ambas as disfunções acima estão presentes. Este conteúdo foi acessado em 09/04/2010 do sítio: Tribuna Mato Grosso Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor da matéria.