

Vivendo melhor sem diabetes

Mais uma vez, trago à coluna um tema que preocupa bastante o pessoal da terceira idade: a diabetes. As estimativas dão conta que 240 milhões de pessoas (6%) apresentem a doença em todo o mundo. No Brasil, estão 22 milhões delas (12% da população).

É bem verdade que se trata de uma doença complexa, mas nem de longe é o fim do mundo. Não é motivo de pânico. Como qualquer outra, requer cuidados especiais, que propiciam uma vida saudável para o paciente portador.

Nossa conversa começa com uma explicação simples sobre o que é a diabetes. A glicose, ou simplesmente açúcar, é uma espécie de "combustível", fonte de energia, para o nosso organismo. Mas, em taxas elevadas, ocorre a chamada diabetes.

Essa produção excessiva pode ser explicada pela falta de insulina (hormônio que, produzido pelo fígado, atua no processo de absorção da glicose pelas células) ou pelo mau funcionamento dos receptores das células (responsáveis pela absorção).

Temos aí, então, dois tipos de diabetes: a falta de insulina configura o tipo 1; e o mau funcionamento dos receptores, o tipo 2. Ambos têm causas parcialmente genéticas – ou seja, trata-se de uma doença hereditária. Mas fatores externos também podem influenciar, especialmente no tipo 1: infecções virais, consumo de drogas e estresse.

Existem três sintomas principais que ajudam no diagnóstico da diabetes: urina frequente, e fome e sede exacerbadas. Não raro, o portador pode apresentar perda de peso e fadiga. Muitos também reclamam da visão que, por conta dos níveis elevados de glicose no sangue, pode se tornar borrada.

Agora que você já tem uma ideia do que é a diabetes, vamos falar do tratamento. É uma doença crônica – ou seja, não tem uma cura definitiva e deve ser constantemente tratada. Tudo começa pela própria conscientização do paciente, que deve ser bastante disciplinado. O portador precisa inserir alguns hábitos em sua rotina, seguindo-os à risca. Deverá se acostumar a medir seu nível de glicose frequentemente. Alguns casos requerem injeção diária de insulina e medicamentos hipoglicemiantes orais.

A alimentação deve ser adequada a cada tipo de diabetes. Massas, doces e bebidas alcoólicas devem ter consumo reduzido, pois se transformam em açúcar no sangue. E, como não poderia deixar de ser, uma vida ativa, com exercícios físicos, é essencial no tratamento. Obesidade e sedentarismo são fatores agravantes da doença.

Portanto, se você tem diabetes, fique atento aos cuidados. Com disciplina, pode-se conviver perfeitamente com a doença. Aconselho, inclusive, que incentive os familiares a realizar exames periódicos. E lembre-se sempre de que a diabetes não o impede de fazer coisa alguma. Você pode levar uma vida normal, desde que prestando atenção.